KUANTUMUN GÜCÜ

SERPİL CİRİTÇİ

Çünkü yola çıkanın
ışığa mutlaka
ulaşacağını biliyorlardı...

KİŞİSEL GELİŞİM

KERASUS

SERPİL CİRİTCİ

Adana doğumlu M. Serpil Ciritci; Çukurova Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, İktisat Bölümü'nden mezun oldu. Küçük yaşlardan itibaren spiritüel bilgiler, ruhsal yöntemler ve kişisel gelişim konularına olan özel ilgisi nedeniyle çok sayıda kitap ve eğitimlerle ciddi bir altyapı oluşturdu.

Uzun yıllar kamu ve özel şirketlerde görev aldıktan sonra, insanlara duyduğu sonsuz ve koşulsuz sevgiyle Kuantum Yaşam Koçu ve NLP uzmanı olarak eğitimlerini tamamlayarak, yaşamını yolunun kesiştiği tüm dostlarla sevgi, neşe, özgürlük farkındalıkla paylaşmayı seçti.

Konuk olarak katıldığı çeşitli radyo ve TV programlarının yanı sıra farklı şehirlerde çok sayıda workshop, konferans ve seminer verdi.

KERASUS KİTAP
Kişisel Gelişim

Serpil Ciritçi
Kuantumun Gücü

ISBN 978-605-5225-76-6

Kapak Uygulama: Kerasus Kitap

Birinci Basım: Nisan - 2018
İkinci Basım: Ekim - 2018

Ofset Hazırlık: Kerasus Kitap

Baskı ve Cilt: Mutlu Basım Yayın
Davutpaşa Cad. Güven İş Merkezi. C Blok No: 256 Topkapı
Zeytinburnu /İstanbul
0212 577 72 08
Matbaa Sertifika No: 18569

Kerasus Kitap bir Karadeniz Kitap Ltd. Şti. markasıdır.

© Karadeniz Kitap -2018

Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında
yayımcının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

KARADENİZ KİTAP LTD. ŞTİ.
Koşuyolu Mah. Mehmet Akfan Sok. No: 67/3 Kadıköy - İstanbul
Tel: 0 216 428 06 54 Fax: 0 216 327 18 45
Yayıncı Sertifika No: 19708
e- mail: info@kerasuskitap.com
www. kerasuskitap.com

Kuantumun Gücü

Serpil Ciritci

KERASUS

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ..... 11

1. Bölüm

KUANTUM VE TİTREŞİM ALANIMIZ.....17

KUANTUM NEDİR? 19

DÜŞÜNCELERİMİZ VE ÇEKİM YASASI.....23

BİZLER TİTREŞİMSEL VARLIKLARIZ.....25

DÜŞÜNCENİN YAPISI VE TİTREŞİM ALANIMIZ..... 29

İLİŞKİLER VE TİTREŞİM ALANIMIZ 34

SU DENEYİ..... 40

DUYGUL ARIMIZ HAYATIMIZA 42

2. Bölüm

BİLİNÇALTI VE EGO NASIL ÇALIŞIR 45

DÜNYANIN KALP ATIŞI.....47

DÜŞÜNCE BİZE NEREDEN GELİR?..... 51

NEDEN BAZI İSTEKLERİM OLUR, BAZILARI OLMAZ?. 56

DUYGUSAL ENERJİ KANCALARI 64

HER KORKUMUZ GERÇEKLEŞİR Mİ?.....68

DÜŞÜK TİTREŞİMLİ NEGATİF DUYGULAR EGOYA.....70

EGO NASIL ÇALIŞIR? 73

BİLİNÇALTI 79

BİLİNÇALTIMIZ SADECE İNANDIKLARINI.....84

BİLİNÇALTININ DİLİ NEDİR BİZİMLE NASIL KON..... 86

EVRENE GÖNDERİLEN ZIT MESAJLAR 99

3. Bölüm

İLİŞKİLERİMİZ BİZE NASIL AYNALIK YAPAR 105
KUANTUM DOLANIKLIK..... 107
KUANTUM DOLANIKLIK HAYATIMIZA NASIL YAN.. ...107
ENERJİMİZ NASIL ÇALINIR.....112
POZİTİF RUH HALİMİZİ NASIL KORURUZ.....115
ENERJİ SAKLANAMAZ.....119
ZAMAN BİR İLLÜZYONDUR.....121
ANDA KALMANIN GÜCÜ.....124
TESLİMİYET.....132
KİMSE HAYATIMIZA TESADÜFEN GİRMEZ.....134
İLİŞKİLER NASIL AYNALIK YAPAR1.....37
HER ŞERDE BİR HAYIR VARDIR.....143
İYİ KÖTÜ DOĞRU YA DA YANLIŞ YOKTUR.....147
KENDİMİZİ SEVMEK.....149
İLİŞKİLERİMİZ VE KENDİMİZİ SEVMEK.....157
DEĞİŞTİREBİLMENİN SIRRI KABUL ETMEKTEDİR.....161
HAYATIMIZDAKİ YOKLUKLARA DEĞİL..... 163

4. Bölüm

BİLİNÇALTI İNANÇ VE KORKU TEMİZLEME TEK. 167
BOLLUK VE BEREKET ENERJİSİ NASIL ÇALIŞIR.....169
KORKULARIMIZDAN NASIL ARINIRIZ?..... 182
BİLİNÇALTIMIZDAKİ İNANÇLARI NASIL DEĞİŞ..... 189
GEÇMİŞİMİZDEKİ NEGATİF ANILARI SİLME VE AF.. ..196
İMGELEME NASIL YAPILIR?..... 207
GÜNLÜK UYGULAYACAĞINIZ KÜÇÜK RİTÜELLER..... 210

5. Bölüm

AYDINLANMA ÇAĞI..... 215
DÜNYAYA DALGA DALGA YENİ ENERJİ İNİYOR 217
TANRI'YA GİDEN YOL KARMAŞIK DEĞİLDİR.....220

Çınar ve Sudenaz'a

"Belki kendi hikâyemi anlatmanın zamanı gelmiştir." dedi
sahilde hep aynı yere konan yaşlı martı.
"Ruhumun benden önce gezdiği yerlerden,
ürkek ama özgür bir martı olarak havalanmak istedim.
Kendimi bilmek ve tanımak için gerekliydi bu ve
benim adım Özgürlük kaldı."

S. Ciritci

ÖNSÖZ

Bireysel çalıştığım danışanlarımdan ve verdiğim seminerlerde karşılaştığım insanlardan biliyorum ki kuantum ve çekim yasası hakkında yoğun bir bilgi karmaşası var.

Yıldızlar, burçlar, melekler, uzaylılar, medyumlar, yaşam koçları, spiritüel üstatlar vs. derken okurun iyice kafası karıştı. Arayış içinde olan, kişisel gelişim yoluna çıkacak çıkmasına da, her şeyin birbirine karıştığı bu pazarda, araya sızan mutluluk tacirlerini nasıl anlayacak?

İnsanların kafası karışık. Herkes yaşam koçlarından, eğitimlerden, kitaplardan bölük pörçük bilgiler edinmiş ama bilgi o kadar dağınık ki kimse elindeki parçanın nereye oturacağını bilmiyor.

25 yıldan fazla oldu bu yolculuğa çıkalı. Çocukluğumdan bu yana yaşama ve ölüme dair büyük sorularım vardı. Meraklıydım; ne bulsam okuyor, sonra aynı konuya dair başka kitaplar bulup inceliyordum. Okuduğum hiçbir bilgiye körü körüne inanmadan ve reddetmeden sadece okudum. Mantığım çok çalıştığı için olsa gerek ne okusam mantıklı bir açıklamasını da bulmaya gayret ettim. Bu bazen işime yaradı bazen yolumu tıkadı.

Sonunda anladım ki; hemen tüm dinler ve felsefeler aslında aynı gerçeği farklı şekilde ifade ediyordu. Bilgi hep apaçık ortadaydı. Aslında hâlâ da öyle; ancak o bilgiyi anlayıp içselleştirmek, farklı bir bilinç düzeyini gerektiriyormuş. Bu nedenledir ki; yıllar önce okuduğum bazı kitapları dönüp tekrar tekrar okumak zorunda kaldım. Kitap her defasında bana başka şeyler söyledi. Cümleler aynıydı aslında; ama benim bakışım, anlayışım değişmiş, derinleşmişti.

Anladım ki; dışarıda var olan tüm öğretmenler, kitaplar, rehberler ve üstatlar, bize yeni bir bilgi öğretmek için değil, kim olduğumuzu bize hatırlatmak için oradaydı. Tüm spiritüel öğretiler aslında tek kaynaktan gelmiş ama hepsi yazıya döküldüğünde başka türlü ifade bulmuştu. Kaynak tekti ve o kaynak da içimizden başka bir yerde değildi. Kaynağı bulduğumuzda artık üstat bizdik ve yazılmış tüm bilgi bu ışığın altında, sadece ışığı gösteren işaret direklerine dönüşüyordu.

Bilgi hep ortadadır. Birçok kitap okuyup da hâlâ yol alamadığınızı hissettiğiniz zamanlarda hatırlayın ki, içinizde çok ince süptil bir düzeyde yol almaya devam ediyorsunuz. Siz çok belirgin fark edemeseniz de bilinciniz gittikçe yükseliyor ve anlayışınız derinleşiyor.

Hayatında hiç ışığı görmemiş bir adama ışığı anlatamamamız gibi, üstatlar da aydınlanma, uyanış diye adlandırdığımız başka bir oluş halini bize ancak sınırlı kelimelerle anlatmaya çalıştılar. Yolu aydınlatan işaretdireklerini diktiler; ama onlar da çok iyi biliyordu ki harita nasıl gösterdiği ülkenin kendisi değilse, kelimeler de anlattıkları şey değildi. Yine de anlatmaya devam ettiler.

Çünkü yola çıkanın ışığa mutlaka kavuşacağını biliyorlardı. Aslında ışığın kaynaktan hiç kopmadığını, sadece kendinin farkında olamadığı için karanlık illüzyonu yaşadığını biliyorlardı. Aslında karanlık yoktur. Sadece ışığın yokluğu vardır.

Zamanla daha az kitap okuyup, daha çok düşünür oldum.

Bugün itibariyle yolculuğum devam ediyor. Bu pazarda gördüğü her standa atlamış, tüm dinlere, felsefelere dair hemen her kitabı okumuş, bilinçaltı temizlik çalışmalarına, dikşalara, meditasyonlara katılmış, "üstat" denilen insanların kapısında belki bilmediği birkaç kelime duyar diye beklemiş biri olarak kesinlikle diyebilirim ki:

Kuantum gerçekten "sihirli bir değnek" ama bu onu nasıl kullandığınıza bağlı. Kimsenin elinde, sizde olmayan bir sihirli değnek yok.

Sizi alıp bir anda yüksek bilinç seviyelerine sıçratacak, bilinçaltınızı temize çekecek, tüm korku ve olumsuz inanç kalıplarınızdan bir anda kurtulmanızı sağlayarak, mutlu bir hayat sürmenizi sağlayacak hızlı ve sihirli bir çözüm yok. Ama iyi haber şu ki; kendinize verdiğiniz emekle, ayırdığınız zamanla, ciddi bir çaba, istek ve inançla oluşturabileceğiniz yeni bir dünya var ve o dünya içinde mutlu olma ödülü de var. Bu, adım adım ilerleyecek bir süreci gerektiriyor ve o süreçte size gereken ilk şey; istek, sonra kararlılık ve son olarak sebat tabii. Bu, sistemli ve kararlı bir çalışma sürecini gerektiriyor.

Sonuç alınıyor mu?

Evet, yine kesinlikle söyleyebilirim ki alınıyor. Yavaş

yavaş değişeceğinizi, gittikçe özgürleşeceğinizi, sakinleşeceğinizi ve sonuçta her daim huzuru yakalayabileceğinizi söyleyebilirim ki emin olun bu huzur da verdiğiniz her mücadeleye değiyor.

Bir kişisel gelişim uzmanı, yaşam koçu ya da psikolog sizi, bu pazaryerinde dolanırken karşılaştığınız kargaşadan çekip alabilir. İzleyeceğiniz yolun işaret direklerini dikerek o yolda size arkadaşlık edebilir. Ancak unutulmaması gereken nokta şudur ki; o yolu yürümesi gereken sizsiniz. Kuyudayken size bir ip atılmıştır; ama o ipi tutması ve tırmanması gereken yine sizsiniz. Hiçbir insan sizin yerinize bunu yapamaz. Bir konuda bilgi ya da yardım almak istiyorsanız mutlaka araştırın. Yaptığı

işe zaman ve emek vermiş olanları seçin. Diğer türlüsü kafanızı karıştırmaktan başka işe yaramaz.

Klasik bir kişisel gelişim kitabı okumayacaksınız. A'dan Z'ye Kuantum Felsefesini ve bu konunun kapsadığı her başlığı belli bir en kolay anlayabileceğiniz bir sıralamayla okuyacak ve kitabı bitirdiğinizde puzzle'daki en büyük parçayı yerine yerleştirmiş olacaksınız. Bu kitabı yazmaktaki amacım elinizdeki parçaları koyacağınız yerlere bir nebze de olsa ışık tutabilmek. Bu nedenledir ki şu andan itibaren bu konulara dair okuyacağınız her kitap, sizin için çok daha anlaşılır ve net olacak. Hatta ne tür kitaplar okuyacağınıza dair ciddi bir anlayış bile geliştirmiş olacaksınız.

Kelimelerin de bir enerjisi olduğunu biliyorum. Her ne kadar iletişimimizde sadece bir işaret direkleri gibi görünseler de, bir tek kelime dahi tesadüfen yan yana gelmiyor. Çünkü evrende rastlantı yoktur.

Tüm kelimelerin zihnimden çok yüreğimden akmasına özen gösterdim.

Biliyorum her şey yine olması gerektiği gibi olacak ve bu kitap da ihtiyacı olana, çağırana tam zamanında ulaşacak. Bir ışık seli gibi yüreğimden kopup, tüm yüreklere akacak. Ben sadece aracılık yapacağım bu bağlantıya. Okuyan her insanı kendi yüreğimde hissederek.

İçimin kıpır kıpır ettiği zamanlarda anlayacağım ki; ışığın vurduğu yürekler sevgiyle dokunuşumu aldılar. Aynı okyanusun içindeki damlalar olduğumuz içindir ki, hissettiklerinizi ben de hissedeceğim.

Sessizce… Derinden... Tüm yüreklerde tek yürek olarak ilk kez…

Sevgiyle… Sevgiyle…

Bir kitap nereden başlar, nasıl başlamalı bilmiyorum.
Bildiğim artık zamanının geldiği.
Kelimeler beynimin, zihnimin içinde binlerce kez dönüp dururken
elimin kendiliğinden kaleme gideceği günü bekledim hep.
Her şey gibi bu kitap da kendi zamanını bekledi.
Şimdi ise artık zamanı geldi.
Kalem elimin bir parçası oldu ve yazmaya başladı
Kalem yazmaya başladıysa artık öyküsünü,
geriye unutulmayacak bir hikâye bırakır hep.

S. Ciritci

Sonunda oldu.
Sonunda adı kondu.
Dünyanın bir yerinde yeni bir şarkı yazıldı.
Tüm dinlerden felsefelerden, ezoterik kadim öğretilere kadar adı geçen bilgiler bilim tarafından sonunda ispatlandı.
Din ve bilim ilk kez birbirine bu kadar yaklaştı. Çünkü bilim düşüncenin maddeyi etkilediğini ispatladı.
Düşüncenin yoğun bir biçimi olan inancın ve niyetin önemi böylece bilimsel olarak da doğrulandı.
Bilime göre bizler bu evrende ve gezegende yalnız ve ayrı varlıklardık. İşte dünyamızdaki tüm çatışmalar da bu ayrılık fikrinden kaynaklanıyordu. Oysa aynı bilim hiç birimizin birbirinden ayrı olmadığını hepimizin birbirine bağlı olduğunu ispatladı.
Eski yöntemler, felsefeler ve mitolojiler artık geçerli değil.
Yeni bir dünya insanı anlayışı doğuyor ve
Kuantum Yöntemi bize bu konudaki ilk adımı attırıyor.
Dünyayı algılama biçimimizi değiştireceğiz.
Kuantum fiziği 20.yy için ne demekse,
bilim ile ruhsallık arasındaki köprüyü kuracak olan şey,
21.yy için o olacak demektir.

1. Bölüm

KUANTUM VE TİTREŞİM ALANIMIZ

KUANTUM NEDİR?

Kuantum kelimesi Latincede "tanecik", kuantum olaylarında ise "parçacık" anlamındadır. Atom altı dünyasının nesnelerine yani atomdan küçük nesnelere parçacık deniyor. Biz okulda klasik fizik okuduk. Atom parçalandı ve o parçalara da elektron, proton ve nötron denildi. Fakat bilim hızla ilerliyor ve artık bunları da oluşturan daha küçük parçalar olduğu kabul ediliyor. Bunlara "quark" deniyor. Yani parçacık…

Kuantum fizikçilerinin kafası, atom altı parçacıkları incelemeye başladıklarında tamamen karıştı. Bu parçacıklar bildiğimiz hiçbir fizik kuralına uymadığı gibi zaman zaman onları da ihlal ediyorlardı. Bu tuhaf yaratıklar ışıktan hızlı gidebiliyorlar, zamanda yolculuk edebiliyorlar, aynı anda iki yerde hatta birçok yerde olabiliyorlardı. Bu yüzden onları inceleyen ayrı bir bilim dalı var: Kuantum Fiziği. Başka bir ifadeyle "Parçacık Fiziği"… Bu dalda elde edilen sonuçlar bilimin tüm alanlarını ve felsefeyi etkiliyor, yepyeni bir anlayış getiriyor. Çünkü bu deneylerde deney yapan kişinin niyet ve düşüncelerinin o

deneyin sonucunu etkilediği ortaya çıkıyor. Bu da düşüncenin maddeyi etkilediği sonucunu doğuruyor. Bu nedenle de tüm insanlığı ilgilendiriyor.

Kuantumu en basit ifadeyle şöyle açıklayabiliriz: Varsayalım fizikçiler bir bardak suyla deney yapıyorlar. Bu deneyin sonucunu dış etkenler dediğimiz deney yapılan odanın ısısı, ışığı, basıncı vs. etkiler değil mi? Fizikçiler fark ettiler ki deneyin sonucunu etkileyen başka bir şey daha var. Çünkü deney yapan kişi orada olmadığında sonuç farklı çıkıyordu, orada olduğunda farklı… Defalarca deneyi tekrarladılar ve sonunda deneyi yapan kişinin sadece bakarak ya da gözlemleyerek deneyin sonucunu etkilediğini ortaya çıkardılar. Buna da "gözlemci etkisi" dediler. Bu sonuca göre bizler gözlemlediğimiz her şeyi atom altı düzeyde etkiliyor, değiştiriyorduk.

Peki, bu nasıl oluyordu? Bizden yayılan enerji dalgaları vardı ve bu enerji gidip gözlemlediğimiz maddeyi atom altı düzeyde değiştiriyordu. Madde, gözlemci etkisi devreye girdiğinde "parçacık" girmediğinde "dalgacık" özelliği gösteriyordu. Yani madde hem parçacık hem dalgacıktı. Bu durum fizikçileri şaşkına döndürdü; ama kuantum dünyası hayal edebileceklerinden çok daha gizemliydi. Çift yarık diye adlandırılan deneyle bir elektronu izliyorlardı ama elektron sanki izlendiğinin farkındaydı ve gözlemlendiği anda başka türlü hareket ediyordu.

İşte tam bu noktada fizikçiler, kuantumun garip dünyasına adım attı.

Madde neydi? Dalga mı, parçacık mı? Gözlemin bütün bunlarla ilgisi neydi?

Özetle fizikte sistem iki türlü işliyordu: Ben bakarken ve ben bakmazken…

Bakmadığımda "olasılık dalgaları vardır", baktığımda ise "parçacık"…

Ben bir şeye bakmadığımda o şeyin orada olası yüzlerce dalgası var; ama gözlerimi oraya çevirdiğimde o olası dalga-

lardan sadece birine çöküyor ve onu parçacık yani madde olarak görüyorum.

Baktığım her şey ben gözlemlediğim anda maddeleşiyor. Hangi dalgaya çökeceğimi ben seçiyorum. Neyi seçersem seçeyim onun potansiyel olarak farklı birçok dalga boyutu var ve ben aslında istediğim her dalgaya çökebilir, onu seçebilir ve deneyimleyebilirim.

Peki, ben de et ve kemikten oluşuyorsam yani maddeysem o zaman benim de aynı özelliği göstermem gerekmiyor mu? Madde tarafım bedenimken, dalga boyutum ruh olabilir mi?

Bununla ilgili yapılan deneylerden biri de meşhur "Schöringer'in kedisi" deneyidir.

Üniversitede kuantum fiziği hakkında açıklama yapılacak. Birçok öğrenci ellerinde not defterleri merakla bekliyorlar. Kutunun içinde bir kedi vardır. Schöringer sorar: "Kutuda ne var?" Öğrencinin biri "Kedi var" der. "Kafanı geri çek, şimdi ne var" der, Schöringer ve ekler "Sen aldanıyorsun, hiçbir şey yok." der...

Schöringer burada şunu anlatmak istemiştir: O kedi orada sen baktığın için var. Eğer sen gözlemi bırakırsan her şey değişir, madde evreni biter.

Kuantum fizikçilerinin kafaları atom altı parçacıklara indiklerinde işte bu yüzden karıştı. Laboratuvar ortamında yaptıkları araştırmalarda, parçacıkların her an değiştiklerini gördükten sonra şu soruyu sormak zorunda kaldılar: "Bu parçacıklar gerçekten var mı, yoksa biz hayalimizde mi oluşturuyoruz?"

Bizden yayılan bu enerji dalgalarının kaynağı ise zihnimizden geçen düşüncelerdir. Her düşüncenin de sonsuz olasılık dalgaları var ama biz sadece içlerinden sadece birini seçiyor, ona çöküyor ve onu kendi gerçeğimiz haline getiriyoruz. Acaba ben, benim için en iyi düşünce dalgasını nasıl seçeceğim?

İşte fiziğin felsefeye dönüştüğü noktaya yavaş yavaş giriyoruz.

Benim gerçekte "yaşam" dediğim; beynimde düşünce kuantlarının (parçacıklarının)oluşması ve bu parçacıkların benim bedenimi yönetmesi anlamına gelir. Benim düşüncelerimi yönetmem de aslında düşüncemi oluşturan o çok küçük parçaların yönetilmesi demektir. Bu ise benim bütün bir düşünceyi kontrol edebilmeme oranla çok daha kolay olmalı. Çünkü bu düşünce parçacıkları enerji miktarı olarak baktığımda düşüncenin tamamına göre çok daha küçüktür. O zaman ben kuantum fiziğinin yasalarını kullanıp bu düşünce parçacıklarının ortaya çıkışını, gelişimini ve çözümünü kontrol edebilirim.

Bir olay ya da konu hakkındaki özellikle olumsuz ve rahatsız edici, istemediğim düşünceleri ayıklayıp dönüştürebilir, onun yerine istediğim olumlu ve yapıcı düşünceleri öne çıkarabilirim. O düşünce bloklarım da doğrudan yaşamıma ait düşünceleri, kararları, eylemleri kısaca her şeyi kapsar.

İşte çalışmalarda yaptığımız olumlama, inanç ve niyet cümleleri ile yapılan tam da budur. Eğer zihnimden geçen düşünceler aslında küçük elektronik sinyallerden meydana gelen enerjiyse, benim düşüncelerim aslında sadece küçük enerji formlarıdır ve onlar kontrol edilip yönetilebilir. Bu formların frekansını ise onun içeriği yani olumlu ya da olumsuz olması belirliyor. Olumsuz düşüncelerden kurtularak bu küçük enerji formlarının frekansını yükseltebilirim. Bir anlamda sadece düşüncelerimin frekansını yani niteliğini değiştirerek mutlu olma kapasitemi artırabilirim.

DÜŞÜNCELERİMİZ VE ÇEKİM YASASI

Düşüncelerimiz bir enerjidir ve quarklar halinde boşluğa belli frekanslar yayar, demiştik. Her düşüncenin frekansı farklıdır. Korkunun, endişenin, öfkenin, coşkunun, neşenin, sevginin farklı frekansları vardır.

Evrendeki en önemli yasalardan biri de çekim yasasıdır. Her enerji kendine benzeyen enerjiyi çeker. Her düşünce niteliğine göre farklı bir frekansta dalga yayarak çekim yasası gereği evrende kendisiyle eşdeğer olan frekansı bulur. Elimizde bir TV kumandası ile A tuşuna bastığımızda karşımıza A kanalı çıkar ve onu izleriz. Eğer B tuşuna basarsak karşımıza B kanalı çıkar, onu izleriz.

Aslında olan nedir?

Odanın içinde uydudan yayılan görünmez dalgalar vardır ve kumandamızdaki her bir tuş belli bir dalga boyuna göre ayarlanmıştır. Hangi tuşa basarsak ona ayarlanmış dalgaya çöker ve biz onu izleriz.

İşte evrenle olan ilişkimiz de buna benzer. Düşünce bir

enerjidir demiştik. Zihnimizden günde ortalama 6090000 arasında düşünce geçer ve bu düşünceler farklı frekanslarda evrene sürekli yayın yapar. Hangi frekanstan düşünce yayıyorsak o düşünce gider kendisiyle aynı frekanstaki düşünceyi yakalar ve önümüze onunla ilgili deneyimi çıkarır.

Atom altı parçacıklar, hızla hareket eden enerji parçacıklarıdır. Bu parçacıklar, insan beyninin yaydığı tüm düşüncelere cevap sunarlar.

Şimdi eğer biz herhangi bir konuda bir sorun yaşayacağımızdan korkuyorsak, zihnimizden geçen bu düşüncenin frekansını yaymaya başlarız ve sonra bu korku frekansı, çevresinde kendisiyle eşleşecek bir frekans aramaya başlar. Tüm frekansları taradıktan sonra sonunda kendine benzer bir frekansla eşleşir. Eşleşen frekansla TV ekranımızda yani yaşamımızda yaydığımız frekansın sonucunu deneyimler, o sorunu yaşarız. İşte biz bu nedenle korktuğumuzu başımıza çekeriz. Çünkü korku kuvvetli bir enerjidir.

Kuantum alanının bir noktasına yapılan etki, bütünü etkiler. Yani enerji diğer enerjiyi etkiler. Ne düşünürseniz o düşünceniz doğrultusunda tüm alan etkilenir.

TV'de beğenmediğimiz bir program olduğunda kanalı değiştirir, başka bir kanal açarız çünkü o kutunun içinde yüzlerce farklı seçenek vardır. Bizim de içimizde potansiyel olarak yüzlerce olası seçenek vardır. Bir olumsuzluk yaşadığımızda sadece düşüncelerimizi yani yaydığımız frekansı değiştirerek hayatımızı da değiştirebiliriz.

Peki, hayatımızda karşılaştığımız bu durum ve olaylar nasıl şekillenir. Biraz daha açalım.

BİZLER TİTREŞİMSEL VARLIKLARIZ

Kuantum fiziği, varoluşun temel düzeyde tamamen bir titreşimler, frekanslar evreni olduğunu söylüyor. Kuantum fiziğine göre sınırları sonsuza kayan tek varlığız ve sınırsız bir potansiyel alanda var oluyoruz. Bu demektir ki hayatımızı bu iki yasayı ne kadar anladığımıza bağlı olarak yaratıyoruz. Ya koşulların kurbanı olduğumuzu sanıyor ya da yaşamlarımızın mimarı oluyoruz.

Evrende her şey farklı frekanslarda titreşmektedir. "Benzer benzeri çeker" yasası demek, istediğin şeyin titreşimini öncelikle kendi varlığında yarattığında onun sana doğru çekilmesi demektir. Sen henüz fark etmemiş olsan bile istediğin şeyin titreşimi sende mevcuttur.

Biz titreşimlerimizle uyumlu olan her şeyi hayatımıza çekeriz. Bizler titreşen varlıklarız. Bu titreşimimizle evrene, her an net sinyaller veriyoruz. O anımız ve geleceğimizdeki koşullar sunduğumuz bu sinyaller doğrultusunda değişiyor. Yani tüm evren hemen şu anda bile yaydığımız bu sinyallerden etki gö-

rüyor ve kendi dünyamızı yaratıyor. Bu yüzden nasıl bir titreşim içinde olduğumuzu bilmemiz önemlidir.

Herhangi bir şey düşündüğümüzde titreşimimiz başta o kadar güçlü olmasa da ona dair düşünüp konuştukça titreşimimizin gücü artar. Yani olumlu ya da olumsuz neye çok odaklanır ve dikkatimizi verirsek, onun titreşimini güçlendiririz. O şeyi sürekli düşünüyorsak o düşünce, titreşimimizin büyük bir kısmı haline gelir ve sonrasında o düşüncenin niteliğine bağlı olarak olumlu ya da olumsuz bir inanç veya korkumuz olur. Artık o, varlığımızın titreşimini etkilemektedir.

Kalbimiz çok eski zamanlardan bu yana duygularımızın kaynağı, sevginin en kuvvetli sembolüdür. Bilim adamlarının son yaptıkları buluşlara göre; kalbimizin etrafı muazzam bir enerji alanıyla çevrilidir ve bu bahsedilen alanın çapı yaklaşık iki buçuk metredir. Yani kalbimiz, beynimizin oluşturduğundan çok daha büyük bir enerji alanı oluşturmaktadır ve bu alanın gücü beynimizdekinden 5000 kat daha fazladır. Bu alan; gücünü duygularımız, düşünce ve inançlarımızdan almaktadır. Yani bir anlamda kalbimiz, bütün düşünce ve duygularımızı titreşim dalgaları halinde evrene yaymakla görevli bir aracı gibidir. Çok eski dinlerde ve spiritüel kaynaklarda bir şeyi kalpten istemenin önemi de böylece kanıtlanmış oluyor.

"Yüreğin sesini duymak, yüreği kan ağlıyor" gibi terimleri de sıklıkla duyduğumuzu anımsayacak olursak, anlaşılan o ki; isteğimizin gerçekleşeceğine olan inancımızı kalp boyutuna taşıdığımızda, mantık ya da aklımızla istediklerimizden çok daha kuvvetli dalgalar yaymaktayız. Keza aynı durum korkularımız için de geçerlidir. Korku da kuvvetli bir duygudur ve kalbimizden yoğun olarak yayıldığında kendini gerçekleştirme olasılığı çok yüksektir.

Yine eskilerin "yüreğini ferah tut" demelerinin nedeni de bu olmalıdır.

Ne istersek isteyelim bunu mantık seviyesinden kalp sevi-

yemize taşımamız bu nedenle çok önemlidir. Tıpkı havanın ses dalgalarını taşıması gibi, bizim yaydığımız düşünce dalgaları da yayılmak için bir alana ihtiyaç duyar.

Bilim adamları "kuantum dolanıklık" adını verdiği teoriyle her şeyin birbirine bağlı olduğunu çoktan kanıtladılar. Görünmez bir ağ gibi her şeyi birbirine bağlayan bu alana fizikçiler "Kuantum Alanı" diyorlar. Bu alan bizim herkesle ve her şeyle bağlantı içinde olmamızı mümkün kılar. Bu ağ sayesinde birbirimizden telepatik sinyaller alırız. Çünkü düşünce enerjilerimiz yayıldığı anda o kadar hızlı hareket eder ki, bizden önce bu alanda "alıcıyı" bulur. O kişinin bizden ne kadar uzakta olduğu önemli değildir. Alıcı, farkında bile olmadan bizim gönderdiğimiz düşünce dalgasını alır.

Bazen düşündüğümüz kişilerin hemen bizi aradığını fark ettiğimizde çok şaşırırız. Hatta halk arasında bu konuya dair yaygın bir terim vardır. "Kalp kalbe karşıymış" deriz. Bu konuyu daha sonra detaylı biçimde yeniden ele alacağız.

Araştırmacılar DNA'mızın o anki duygularımıza yanıt verdiğini de keşfettiler. Sevgi, barış, uyum gibi duyguları hissettiğimizde DNA'mız gevşeyerek yanıt verirken, korku, öfke gibi duygulara kapıldığımızda büzülüyor ve hatta neredeyse kendini kapatır. İşte bu nedenle hayal kırıklığına uğradığımızda, korktuğumuzda ve kızdığımızda kendimizi dış dünyaya kapatır, kimseyle görüşmek istemeyiz.

İçimizdeki en büyük enerji sevgidir. Yürekten bir sevgiyle kendi DNA'larımızın biçimini bile değiştirebildiğimize göre, olumlu düşüncelerin şifamıza olan katkısını düşünebiliyor musunuz?

Biz farkında olmadan bir şeye dikkatimizi çevirdiğimizde, başka bir ifadeyle onu çok düşünmeye başladığımızda bu, düşündüğümüz şeyi deneyimlerimizin içine katar. Evren onun iyi ya da kötü olmasıyla ilgili değildir. Onu sadece düşünmemiz bile çağırmamız anlamına gelir.

Uzun süre üstünde düşündüğümüz, hissettiğimiz ve ifade ettiğimiz her şey titreşim alanımızı yoğunlaştırır. Eğer kaybetmek hakkında çok düşünüyorsak kaybetme ihtimalimizi, kazanma hakkında düşünüyorsak, kazanma ihtimalimizi güçlendiririz. İşte Kuantum dediğimiz olgu hayatımızda böyle işler.

Sürekli kendine acıyan, bulunduğu durumdan şikâyet edip o durumu hak etmediğini düşünen insanlar aslında farkında olmadan şikâyet ettiği o durumu kendi titreşimlerine dâhil eder ve evren onu kişinin çekim noktası olarak görüp gerçekleştirerek, deneyimletir.

Bizler sürekli olarak dikkatimizi verdiğimiz her maddeyi bizden yayılan düşünce enerjisiyle olumlu ya da olumsuz değiştiriyoruz. Bu düşünce enerjimiz titreşim seviyemizi yaratıyor. Sürekli düşündüğümüz şeyler bizde bir duygu oluşturur ve aslında düşünceden ziyade asıl bu duygularımız yaşayacağımız gerçeklikleri yaratır.

Bir şeyi uzun süre düşündüğümüzde, sonrasında o düşünceye kolaylıkla erişiriz ve çekim yasası bizi o inancımızın titreşimine getirir. İnanç dediğimiz şey yalnızca denenmiş bir titreşimdir. İşte tüm inançlarımız ve korkularımız da bizde sabit bir titreşim seviyesi yaratır ki bu da tüm yaşadığımız deneyimlerin nedenidir. Örneğin; eğer ben bazı konularda üst üste talihsizlikler yaşadıysam bu, bende üzüntü duygusu oluşturur ve bu durum sıklıkla tekrarlandığında şanssız olduğum inancını geliştiririm. Bundan sonra benzer bir durumla her karşılaştığımda artık şanssız olduğum inancına kolaylıkla yakalanırım.

DÜŞÜNCENİN YAPISI VE TİTREŞİM ALANIMIZ

Beynimiz, nöron dediğimiz trilyonlarca minik sinir hücrelerinden oluşur. Bu hücreler diğerlerine minik dallarla bağlanıp bir ağ oluşturur. Bizim "düşünce" dediğimiz aslında iki nöron arasındaki bir enerji akımıdır. Yani her bir düşünce ile iki nöronu birbirine bağlarız. Düşündüğümüz an, bir ışık enerjisi ince bir dalla diğer nörona doğru yürür, bağlanır. Bu dala "sinaps" denir. Bağlandığı her yer, bir düşünce ya da anıya yuvadır. Tüm fikirlerimiz, düşüncelerimiz bu nöron ağlarda inşa olup diğerine bağlanır ve hepsinin diğeriyle olan olası ilişkisi vardır.

Örnek verecek olursam "aşk" kavram ve duygusu beynimizde kocaman bir nöron ağı içindedir. Ama biz aşkı pek çok fikre bağlarız. Bazılarımız için aşk, hayal kırıklığına bağlanmıştır. Bu kişiler aşkı her düşündüklerinde acı, üzüntü hatta öfke hissederler. Aşka dair tek düşünce, o bölgedeki ilgili tüm nöronları ateşlemiş, hepsi büyük bir hızla birinden diğerine si-

napslar aracılığıyla enerji geçirmiş ve ard arda tüm düşünceler zihne akın etmiştir. Çünkü birlikte örülen sinir ağları, birlikte ateşlenir.

Beynimiz, gördüğümüz şey ile hatırladığımız şey arasındaki farkı asla bilmez. Aşka dair geriye dönük bir anınızı da anlatsanız, o anda o bölgede kurduğunuz ağ tümden ateşlenir, harekete geçer. Aynı şeyi uzun süre düşündüğümüzde iki nöronu sıkıca birbirine bağlarız. Bu, zamanla adeta kemikleşir ve otomatik olarak hareket eder. İşte artık değiştiremediğimiz için kemikleşen bu düşüncelere biz "inanç" diyoruz. Eğer ben aşk söz konusu olduğunda hep şanssız olduğumu, karşıma yanlış insanlar çıktığını ve aslında bunları hak etmediğimi düşünüyorsam, farkında olmadan bu bölgedeki nöronları tamamen birbirine bağlayıp, orada sürekli kendini aynı şekilde ateşleyen bir ağ yaratırım.

Sürekli kendine acıyan insanların kendine ne yaptığı açıkça görülüyor değil mi? Bu durumu o kadar çok düşünmüşlerdir ki, zihinlerinde bu düşünceler artık otomatik olarak art arda ateşlenmektedir.

Bir danışanım bununla ilgili çok çarpıcı bir örnek vermişti. "Bir gün evdeyken kapı çaldı açtım" dedi. "Kapıda apartman görevlisi vardı. Bana marketten bir şey isteyip istemediğimi sordu. Ben de bir şey istemediğimi söyledim ve kapıyı kapattım. Kapıyı kapattığım anda onun bugün yarın doğalgaz faturasını isteyeceğini düşündüm ve sonra evdeki diğer faturalarımı da henüz ödemediğim aklıma geldi. Derken o ay yaptığım gereksiz bir harcama nedeniyle bütçemin açık vereceğini üzüntüyle düşündüm. Henüz telefon faturamı ve arabamın sigortasını da ödememiştim. Üstelik kira günüm de yaklaşmıştı. Beş dakika sonra kendimi mutsuz bir şekilde koltukta otururken buldum. O zaman kendime ne yaptığımı anladım. Beş dakika içinde yokluğa dair tüm düşünce dalgalarını art arda yaymıştım. Oysa sadece kapım çalınmış ve bir ihtiyacımın olup

olmadığı sorulmuştu."

İnsanın farkında olmadan kendi düşünceleriyle yarattığı bir tuzaktır bu ve maalesef birçok insanı pençesine almıştır. Sadece aşk değil, sağlık, para, yaşam vs. konularında da olan budur.

Ağ bizimle uzun süreli ilişkidedir ve buna "kimlik" deriz. Ama şunu da biliyoruz ki, ateşlenmeyen nöronlar (sinir hücreleri) bu ağdan kopar ve düşünce akışı durunca o bölgedeki nöronların uzun süreli ilişkileri kesilir.

Bir zaman sonra artık ateşlenmeyen nöronlar devre dışı kalır. Beynimizin ilgili bölümü gittikçe küçülür. Beynimizde artık yepyeni yollar inşa etmişizdir. Başka bir deyişle; bahçede artık bize hizmet etmeyen zararlı otlar ayıklanmış, yerine bizi daha mutlu edecek yeni tohumlar ekilmiştir.

Bunu bilinçli olarak da yapabiliriz. Zihinsel prova ile hep aynı tarz olan olumsuz düşüncelerimizi devreden çıkarırsak, beynimizdeki nöronlar arasında minik yeni dallar oluştururuz. Bu fikri kabul edersek bu yeni ağı her gün daha fazla kesinlik ve kabulle güçlendiririz.

İlk olumsuz düşünce zihninize düştüğü anda sizi rahatlatacak bir cümle bulun. Bu "iptal" ya da "her şey yolunda" gibi basit bir cümle de olabilir. Bir danışanım o anda "ışığı çağırıyorum" dediğini söylemişti. Işık kelimesi onda ani bir farkındalık yaratarak gelecek olası olumsuz düşüncelerin önünü kesiyordu.

Zihnimizden geçen düşünce ve eylemler, geçmişte yaşadığımız olaylar ve deneyimler tarafından belirlenir. Yaşadığımız her olay, deneyim ya da öğrendiğimiz bilgi beynimizdeki nöronlar arasında sinapslar yani yollar oluşturur. Sonrasında bu yollardan düşüncelerimiz yani elektronik sinyaller rahatlıkla geçerek bizim bazı kararları almamızı ya da almamamızı sağlar.

Öğrendiğimiz bilgilerin yerleşmesi zaman alır. İlk sekiz saat içinde beynimizin içinde küçük dallar oluşur. Bunu takip eden

saatler içinde, bunun yapılanmasına yani kalıcı olup olmayacağına karar verilir. Eğer kalıcı olmasını istiyorsak, bu bilgileri sık sık okumalı ve tekrarlamalıyız.

İşte bu nedenle kendimize yeni inanç cümleleri ve olumlamalar oluştururuz. Hepsinin tek amacı titreşim alanımızı yeniden programlamaktır.

İsteklerimizin ve dileklerimizin gerçekleşmesi için gereken titreşim alanlarını hızla oluşturmamızı sağlarlar. Onlar bilinçaltımıza yolladığımız emirlerdir.

Kullandığımız inanç cümlesi ya da olumlamanın bizde bir karşı direnç oluşturmadan sıcak ve rahatlatan bir enerji vermesi önemlidir. İşte bu nedenle ben danışanlarıma hep kendilerine ait kelimelerle olumlama cümleleri kurmalarını söylerim. Çünkü zihinlerinin ve yüreklerinin bunu daha çabuk kabul edeceğini bilirim. Hatta bazen bir inanç cümlesini yeterince inanarak ve yürekten isteyerek bir tek defa söylemeleri bile yeterli olabilir.

Yine dinleyeceğimiz duru ahenkli bir müzik de otomatik olarak titreşimimizi yükseltir. Sevdiğimiz insanların sesini duymak, fotoğraf larına bakmak ve hatta sadece düşünmek bile o anda titreşimimizin yükselmesine neden olur.

Tatile gittiğimizde titreşim alanımız tatilde olan insanların yaydığı neşe, huzur ve mutluluk titreşimiyle güçlenir ve bu güçle geleceğimizle ilgili yeni ve pozitif kararlar alırız. Ancak evimize döndüğümüzde eski titreşim alanımıza döndüğümüz için kendimizi daha zayıf hisseder ve bu kararları hayata geçirmekte zorlanırız.

Kendimizi sevmek ve takdir etmek titreşimimizi en hızlı yükselten yollardan biridir. Fakat maalesef bu en zorlandığımız konudur. Çoğumuz için başkalarını övmek ve takdir etmek kolayken iş kendimize geldiğinde hiç de bonkör davranmayız. Kendimize özeleştiri yapmaya o kadar programlanmışız ki, başkaları bizi övdüğünde buna inanmakta güçlük çekiyor ve hatta bazen onları bunun tersi olduğuna inandırmaya çalışıyoruz.

Çünkü çocukluğumuzdan bu yana başarılarımızla övünmememiz, kibirli ve kendini beğenmiş olmamamız konusunda eğitildik. Kendimizi takdir etmediğimiz gibi edenleri de reddetmek çevremizde oldukça düşük bir titreşim alanı yaratır. Bu davranışı terk etmeli ve bugüne kadar olan tüm başarılarımıza odaklanmalıyız. Unutmayalım ki biz kendimizi takdir etmezsek kimse etmez. Biz kendimize saygı göstermezsek, kimse göstermez.

Aynı şekilde başkalarının başarılarını takdir etmek de titreşim alanımızı yükseltir.

Birbirine söz vermiş ruhlar bulurmuş birbirini.
Ve hazır olmayana görünmezmiş hiçbir şey.
Her yürek kendi şarkısını söylese de;
Âşıklar yürek atışından tanırmış diğerini.
S. Ciritci

İLİŞKİLER VE TİTREŞİM ALANIMIZ

Bir kadın ve erkek de birbirlerinin titreşim alanına girdiklerinde aradaki bütün engeller ortadan kalkar. Bulundukları yerin, durumun, mevkiinin önemi kalmaz. Karşımızdaki insan bizimle aynı frekanstadır ve aslında onda kendimizi görmekteyizdir. Onun gözlerinden bize akan sevginin derecesi, bizim kendimize duyduğumuz sevgi ile doğru orantılıdır. Çünkü onun görevi aslında bizim kendimize olan sevgimizi görmemizdir. Bunu başka bir insanın aynalığıyla yaparız. Eğer titreşim frekanslarımız çok benzerse hiçbir şey bizi ondan ayıramaz.

Sende saklı kendi yüzümü ararken sende kayboldum.
Aynı hamurdan yoğrulmuş, aynı toprakta boy vermişiz.
Kokun o yüzden kokuma, yüzün o yüzden yüzüme benzer.

Buna karşılık titreşimleri çok benzer olmayan iki kişi bir araya geldiğinde bu, aralarında bir çekim eksikliği olarak kendini gösterir. Bu yolda zorlanmalarının nedenini yeteri kadar sevmemeye bağlasalar da aslında sorun farklı dalga boylarında olmalarından yani titreşimlerinin farklı olmasından kaynaklanır. Bu nedenle birbirlerinde kendilerini görememektedirler.

Eğer titreşim alanlarımız derin, sağlam ve kalıcı değerler üzerine inşa edilmemişse, anlık duygu ve düşüncelerin üzerine inşa edilmişse, taraflardan birinin titreşim alanı değişebilir ve artık aynı duyguları hissetmediği için ilişki bozulabilir.

Bize en uygun olan kişi, kişilik özellikleri bize en yakın olandır. Çünkü aynı inanç ve hedefleri paylaşırız. Yani kişilik özelliklerimiz partner seçimimizde önemlidir.

Örneğin; bir kadın geçmiş ilişkisinde acı çekmiş ve hayal kırıklığına uğramışsa, kendisi için en doğru olanın fazla bağlanmayacağı bir ilişki olduğuna karar verir ve beraber olacağı erkekte bunu ister. Bu nedenle de tam bu kalıba uygun birini hayatına çeker. Bu durumda derin bir aşkın ve güven ihtiyacının olmadığı yüzeysel bir ilişki yaşayacaktır. Çünkü bundan fazlasını istememiştir. Bir anlamda bu ilişkiyle eski inancını tekrar teyit etmekte, onaylamaktadır. Bazen karşısındaki erkeğin beklentileri onu zorlar ancak, kadının inancı daha derin bir ilişkiye bir türlü izin vermez ve bu da, arada gerginliğe neden olur. Bu durumda kadın ya ilişkiyi bitirir ya da kendini zorlayarak erkeğin kendine yaklaşmasına izin verir. Sonuçta kadın her türlü bu eksiğiyle yani inancıyla yüz yüze gelir. Çünkü titreşim alanı sürekli yakınlaşma korkusu ile doludur ve onu bu korkusuyla yüz yüze getirecek adamı hayatına çeker. Bu korkuyu titreşim alanından çıkarmadığı sürece, maalesef kendini üzen ilişkiler içinde bir kısırdöngüye yakalanabilir.

Yukarda verdiğimiz örnek, bazılarımızın neden hayatına hep aynı özellikleri taşıyan insanları çektiğini de açıklar. Bu yüzden nasıl bir titreşim yaydığımızı bilmemiz önemlidir.

Bunun en açık ve net göstergesi de hemen o anda bulunduğumuz ortam ve etrafımızdaki kişilerdir. Yine beraberlikler, ilişkiler hakkında ne düşündüğümüzü sorgulamak da önemlidir.

İlişkiler hakkında neye inanıyoruz? Bir ilişkiye gerçekten hazır mıyız yoksa tereddütlerimiz mi var? İlişkide bir daha yaşamak istemediğimiz şeyler var mı? Bu birlikteliğe neler katabiliriz? Bir ilişkide olması gereken değerleri sıraladığında bunların sende var olduğunu söyleyebiliyor musun?

Unutmamalıyız ki kendimizde olmayan şeyi dışarıdan alamayız. O yüzden sahip olduğumuz değerleri ve eksiklerimizi doğru tespit etmemiz önemlidir. Zayıf yanlarımızla barışırsak gelecekteki partnerimiz de bunu yapacaktır. Biz kendimizi gizlemediğimizde karşımızdaki insan da kendini gizlemeyecektir.

Çünkü titreşim alanımız sadece farkında olduğumuz duygularla değil, farkında olamadığımız korku ve şüphelerimizle de titreşmektedir. Bu yüzden hayatımıza sadece istediklerimizi değil, bazen istemediklerimizi de çekeriz. Bize derinden güvenilmesini isterken diğer yandan karşımızdaki insana güvenmekte zorlanıyorsak bu ilişkiye katacağımız şey güvensizliktir.

Karşımızdaki insandan tam olarak ne bekliyorsak aynı özelliklerin bizde de olması gerekir; ama maalesef birçoğumuz karşımızdakinden beklediklerimizin birçoğuna sahip değiliz. Sahip olamadığımız şeylerin titreşim alanını da yaratamayız. Ben çok anlayışlı ve hoşgörülü değilsem karşımdakinden bunu bekleyemem; çünkü zaten bunların olduğu bir titreşim yaymıyorumdur.

Birçok insanın titreşim alanlarını neyin şekillendirdiğini bilememesinin nedeni; bu korku, şüphe ve negatif inançların bilinçaltında kayıtlı olmasıdır. O yüzden kişi hangi titreşimi yaydığının farkında değildir; ama sürekli yanlış insanlarla karşılaştığından bahseder. Titreşim alanımız aslında tam da bizi yansıtmaktadır. Bu da demektir ki karşımıza hep kendimiz gibi insanlar çıkar.

Bir gün gelecek sonunda her insanda "kendimizi" aradığımızı anlayacağız.
Arkadaş, dost ya da sevgili...
Bulduğumuzu sandığımız her insan,
gözlerimizin içine baka baka "bizi" işaret ederken,
Bir gün gelecek sonunda kendi içimize bakmayı öğreneceğiz.

S.Ciritci

Biz bir yandan sahip olmak istediğimiz bazı niteliklerden yoksunuz, diğer yandan bu vasıfları geliştirebilmemiz için ilişki yaşama ihtiyacı içindeyiz. Çünkü bizi en hızlı olgunlaştıran şeylerden biri de ilişkilerimizdir. Sevgi, sadakat, güven, dürüstlük, fedakârlık gibi duyguları ancak bir ilişki içinde yaşayarak deneyimler ve öğreniriz. Çelişki gibi görünse de bütünlenmek ve tüm duygulara sahip olmak yani "kendimiz" olmak için gereklidir ilişkiler. Her ilişkide kendimizi ararız aslında. O yüzden bulduklarımız benzerimizdir.

Bir ilişkide tam olarak ne aradığımızı düşünüyorsak bizim de tam olarak o özelliklere sahip olup olmadığımız üzerinde düşünmeliyiz. Çünkü o özellikler bizim de geliştirmemiz gereken yönlerimize işaret eder. Bu, bizim ulaşmak istediğimiz potansiyeldir. İşte o zaman partnerimiz de gücü ve zayıflığının farkındalığına sahip ve bizim gibi kendini geliştirmeye açık olarak hayatımıza girecektir. İki taraf da kendisinin mükemmel olmadığının bilinciyle yola koyulacaktır.

Hiçbirimiz mükemmel ve kusursuz değiliz. Hepimizin hata yapmaya hakkı vardır. Ancak bunu kabullenen kişi kendine yaklaşabilir ve kendini olduğu gibi kabullenebilir. Kendine yaklaşan kişi hatalarından korkmadan karşısındakinin de yak-

laşmasına izin verir onu olduğu gibi kabullenebilir.

Başkaları hakkındaki düşüncelerimizle de onların başarılarını engelleyebilir ya da destekleyebiliriz. Önyargılarımız bu nedenle çok önemlidir; çünkü onlar başkalarını etkileme gücüne sahip kuvvetli inançlarımızdan başka bir şey değildir. Eğer bir kişi hakkındaki düşüncelerimiz negatifse, onu zayıf latırız; pozitifse onu güçlendiririz. Karşımızdaki insanın yeteneklerine inanıyorsak bu o kişiye kuvvet olarak yansır. O kişi kendine daha çok inanır. O zaman hemen en yakınımızda olan insanlar hakkında neye inandığımızı gözden geçirmenin zamanıdır belki. Çünkü düşüncelerimizle çevremizi tahmin ettiğimizden daha çok etkileriz. Sevdiğimiz insanların değişmesini istiyorsak, önce onlar hakkındaki düşüncelerimizi değiştirmeliyiz. Bunun en önemli karşı etkisi de çevremizde olan bu insanların bizim hakkımızdaki düşüncelerini değiştirmeleri olacaktır. Onlarda bizimle ilgili olarak pozitif düşündüğünde bu bize kuvvet olarak yansır. Unutmayalım ne verirsek onu alırız. **Benim ne düşündüğüm neye inandığım bu nedenle çok önemlidir.**

Eğer beynimdeki bazı nöronları yanlış bağladıysam bunun sonucu olumsuz deneyimler olacaktır. O nedenle ben bazen danışanlarıma gözlerini kapattırıp o nöronları zihinlerinde görmelerini ve sonra bir makasla aradaki bağı kesmelerini öneririm.

Beyinsel aktiviteleri bilimsel açıdan incelediğimizde bütün olup biten; yaklaşık 1200 gr ağırlığındaki beynimizde bulunan yaklaşık 100 milyar kadar hücre arasındaki çok küçük elektriksel sinyallerin sürekli olarak merkezler arasındaki hareketidir. Bu sinyaller boyutların çok küçük olduğu mikro evrende gerçekleşmektedir. Kuantum Fiziği işte bu mikro evreni yöneten yasaları 1900 yılından beri araştırmış ve çok önemli ölçüde de çözümlemiştir.

Bu nedenle insan beyninde meydana gelen düşünceler ve bunların yönetilmesi, eyleme dönüşmesi konusu, kuantum fi-

ziği yasalarının yönetimi altındadır.

Kuantum Felsefesi bize "Senin düşüncelerin aslında tüm hayatını yaratıyor. O düşüncelerle hayatını ya cennete ya cehenneme çeviriyorsun. O zaman bu düşünceleri doğru bir düzene koyalım yani bir anlamda nasıl düşünmemiz gerektiğini öğrenelim" diyor. Biraz sabır, eğitim ve çalışma ile bu başarılabilir.

Kuantum düşünce aslında kısaca; bir üst düzey düşünme şeklidir.

Spiritüel öğretilere göre de, düşüncelerimiz, kendine göre etki alanları olan, belli bir alanda etkinliklerini gerçekleştirme gücüne sahip enerji formlarıdır. Binlerce yıldan beri bütün ruhsal eğitim sistemleri, bizlere "düşüncelerinizden dahi sorumlusunuz" derken düşüncenin negatif ya da pozitif yönde son derece önemli olan etki gücünden söz ediyorlardı. Bu konu ile ilgili yapılan en önemli deney Japon bilim adamı Emoto'nun yaptığı su deneyidir.

SU DENEYİ

Dört elementten etkiye en açık olan sudur. Suyun moleküler yapısı ve buna etki eden faktörler dikkate değer sonuçlar yaratmıştır. Japon bilim adamı Emoto; suya fiziksel olmayan, zihinsel birçok uyarıcı uyguladı ve mikroskopla bunları fotoğrafladı.

Su damlalarını, üzerlerine zihinsel uyarı yapılmış haliyle görüntüledi.

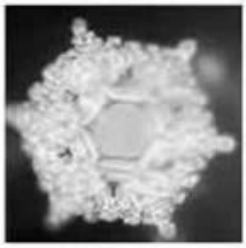
Sevgi ve şükran suya yansıtılınca en harika kristali oluşturdu. Su sanki huzurluydu.

Bir zen Budist'i suyu kutsadıktan sonra su çok güzel bir kristale dönüştü.

Onun adını "sevginin gücü" koydu.

Teşekkür ederim

Seni öldüreceğim



Seni seviyorum

En kötü niyet ve düşüncelerin gönderildiği su damlacığı ise koyu bulanık ve kirli bir renge dönüştü. Emoto hepsinde itici güç olarak düşünce gücü ve niyeti gösterir.

Tüm vücudumuzun % 90'ı su olduğu düşünülürse bunun önemi anlaşılır.

İnsan düşündüğüdür değil mi?

Düşüncelerimiz suya bunu yapabiliyorsa, kim bilir bize düşüncelerimiz neler yapabilir?

Çevremizi nasıl görürsek, çevre bize öyle döner. Hayatınızda neşe ve mutluluk yoksa tek nedeni bunlara odaklanmadığınız içindir. Başınıza sürekli aksilikler ve trajediler geliyorsa nedeni; zihninizde hayatın böyle olduğunu kabullenmenizdir.

Peki, istediklerimi neden elde edemem?

Temelde o konuya odaklanmadığım için… Sebebi bu kadar basittir!

Sıradan bir insan dikkatini ortalama 6-10 sn.'de kaybeder. Niyetinize odaklanırken, zihninizde teklik gerekir. Bu yüzden bazı eski öğretiler bir aleve odaklanmayı söyler. Böylece dikkatinizi çok dar bir kanala yönlendirmeyi öğrenirsiniz.

Enerji yoğunluğu budur ve odaklanmış enerji büyür ve kocaman olur.

Zihnin, tıpkı evren gibi yüzeyden derine katmanları vardır.

Aklımızı düşüncenin en yüzeysel katmanında kullanırsak gücümüz çok az olur. Elimizi kullanmadan bir toz zerresini bile kımıldatamayız. Bilinç bu kadar güçsüz olabilir. Ama bilinç, en derin seviyesinde evrenler yaratır.

Hep bazı şeyleri neden yapamadığımızı merak edip dururuz.

Cevap şudur! Çünkü yapabileceğimize inanmıyoruz.

DUYGUL ARIMIZ HAYATIMIZA NEYİ ÇEKTİĞİMİZİ GÖSTERİR

Tam olarak nerede titreştiğimizi duygularımızdan anlayabiliriz. Duygularımızın farkına vardığımızda titreşimsel sunumlarımızın da farkına varırız.

Sürekli kendinize "Nasılım?" sorusunu sormayı alışkanlık haline getirmeniz önemlidir. O zaman belli bir farkındalığa ulaşabilir, istediğimiz anda ruhsal durumumuzu değiştirebiliriz.

Fark ettiğiniz üzere düşüncelerimiz bizde belli bir duyguya neden olur. Yani bir düşünceye çok odaklandığımızda o düşüncenin olumlu ya da olumsuz olmasına bağlı olarak kendimizi iyi ya da kötü hissederiz. Hatta bazen düşüncenin kendisi uçar gider; ama bizde yarattığı duygu üstümüze yapışır kalır.

Örneğin; sabah olan bir olay ya da aklımıza gelen bir düşünce canımızı sıkmıştır; ama sonra onu unuttuğumuz halde kendimizi öğle saatlerinde hâlâ keyifsiz hissetmeye devam ederiz. Ancak zihnimizi geriye doğru sardığımız zaman keyifsizliğimizin nedenini hatırlarız. Bu demektir ki duygu daha etkili ve kalıcı bir durum. Yani her an aklıma düşebilecek olumsuz bir düşüncenin bir çekim etkisi yoktur; ama o düşünce bende

belli bir ruhdurumu yani duygu yaratmışsa o duyguya yoğun bir şekilde dikkatimi verir ve farkında olmadan o şeye titreşimimi ayarlayarak yeniden deneyimlerime katarım. Bir şeye kızmışsam kızdığım şeyi belki o an için unutmuş olabilirim; ama o kızgınlık bende kin ya da kıskançlık gibi bir duygu yaratmışsa bu duygu beni uzun süre düşük titreşimde tutacaktır.

Unutmayın düşünceler değil, duygularımız yaratır. Demek ki duygularımız çok önemli; çünkü onlar aslında geleceğimizi yaratıyor. Bu nedenle evrene her an ne sunmakta olduğumuzun farkında olmamız çok önemlidir.

Duygu durumlarımızı değiştirebiliriz. Eğer kötü şeylere odaklanırsak bir süre sonra kendimizi üzgün, mutsuz ve keyifsiz hissederiz. Ancak olumlu şeyler düşündüğümüzde kendimizi mutlu ya da neşeli hissettiğimizi bilirsek duygusal durumlarımızı kendimizin yarattığımızın farkına da varabiliriz.

Yaşamda sürekli bir takım deneyimlerin içinden geçeriz. Bu durumlara nasıl tepki vereceğimiz tamamen bize bağlıdır. Ya mutlu ya da mutsuz olmayı seçeriz. Yaşamda başarılı olan insanlar işte bu duygu durumları arasında en hızlı ve keskin geçişler yapabilen insanlardır. Kendi dünyasını yaratan enerjiyi şekillendiren insanlardır.

Şimdi ben titreşiyor ve her an evrene düşüncelerimle farklı frekanslarda dalgalar gönderiyorum. Acaba evrende ne oluyor da o enerji bana kişi ve durumlarla şekillenerek geri dönüyor?

2. Bölüm

BİLİNÇALTI VE EGO NASIL ÇALIŞIR

DÜNYANIN KALP ATIŞI – SCHUMANN REZONANSI

Evet, yukarıda bizler her an titreşen varlıklarız demiştik. Sadece biz değil, yeryüzü ile iyonosfer arasındaki boşluk da titreşmektedir. Buna Schumann rezonansı (titreşimi) denmektedir. Bu Rezonansların mahiyeti ilk defa 1952 yılında Alman Fizikçi W. O. Schumann tarafından açıklanmıştır.

Dünya'nın temel frekansı veya "kalp atışı"(Schumann Rezonansı) dramatik olarak artıyor Schumann Rezonansı kayıtlarını tutan merkezlerin verilerine göre, dünyayı çepeçevre saran en büyük elektromanyetik alanın, çok uzun süreden beri sabit olan frekansı 7,8 Hertz'den 12 Hertz'e çıkmıştır ve yükselmeye devam etmektedir. Yani bu boşluğun ya da başka bir deyişle evrenin titreşimi oldukça yükselmiştir.

İyonosfer tabakasından yeryüzüne akan enerji ile meydana gelen elektromanyetik alanlar, tüm tabiat olaylarını ve canlıları etkilemektedir. Çünkü hepimiz enerji yayan ve bu nedenle elektromanyetik alanlara sahip canlılarız ve sahip olduğumuz bu elektromanyetik alanlar da, çevremizdeki elektromanyetik alanların değişiminden ve frekansından etkilenmektedir. İşte

bu nedenle tüm dünyamızı sararak, doğayı ve canlıları etkileyen Schumann Rezonansı bu nedenle çok önemli olup fizik araştırma merkezleri tarafından devamlı ölçülerek kontrol edilmektedir.

Özetleyecek olursak; benim yaydığım enerji dalgaları ile bu boşluğun yaydığı enerji sürekli kesişir ve kesiştiği noktalarda benim durum ve deneyimlerim şekillenir.

Evrende çok eski bir yasa var demiştik. Çekim yasası. Ben hangi frekansta enerji dalgası gönderirsem bu boşluk bana tam o frekansa denk gelen olayları deneyimletir. Ne gönderirsem onu alırım. Başka bir deyişle ne ekersem onu biçerim.

Eğer evren 12 seviyesinde titreşirken benim titreşimim daha düşük seviyelerde ise, ben evrenin düşük titreşimlerinin olduğu seviyesinden deneyimler yaşarım. Eğer titreşim seviyem bu boşluğun titreşimine yakınsa kendimi mutlu ve olumlu olayların içinde bulurum.

Benim doğru bir duyguyu evrene yaymam için bu boşlukta olan fotonların frekansına uyumlanmam gerekir. Bu da Schuman Rezonansı denen 12 Hertz'dir. Eğer bu rezonansa yani titreşime uyumlanabilirsem çekim yasasını aktive edebilirim. **İşte spiritüel kitaplarda sıklıkla okuduğumuz evrenle birlikte akmak, akışta olmak bu demektir.**

Kuantum Felsefesi ile yeni tanışan arkadaşlara sıklıkla söylediğim bir şey vardır. Dışarıda artık suçlu aramayacağız. Yolda yürürken ayağımıza bir taş bile takılsa bunun nedeni tamamen o anda yaydığımız enerjiye evrenin cevap vermesidir. Bu felsefe bize yaşadığımız hayatın sorumluluğunu tamamıyla almamızı öğretir. Burada amacımız titreşimlerimizi yükselterek evrenin hızlı titreşimine kendimizi uyarlamamızdır.

Peki, bu nasıl olacak?

Yukarda bahsettiğimiz üzere titreşimlerimizi eğer negatif inanç ve korku kalıplarımız düşürüyorsa bunlardan arınıp daha yüksek bilinç seviyelerine çıkmayı amaçlamalıyız.

Yaydığımız titreşimlerin frekansına bağlı olarak farklı seviyelerden yaşamlar yaratırız. Ya kendimize acıyarak, korkarak stres ve endişelerin yarattığı düşük titreşimde en kötü senaryoların başrol oyuncusu olacağız ya da sorumluluğu alıp, korkularımızdan ve bizi sınırlayan inançlarımızdan kurtularak kendimize verdiğimiz değer ve özgüvenimizle en güzel ve mutlu senaryoların içinde olacağız.

Bilim adamları beynimizin yaydığı elektromanyetik dalgaların 5 ana frekansta olduğu tespit etmiştir.

Bunlar:

Delta Dalgaları (1-3 Hertz) = Derin uyku, bilinçsizlik halinde beynin yaydığı elektromanyetik dalgalardır.

Teta Dalgaları (4-7 Hertz) = Derin gevşeme, uyuşukluk, hafif uyku halinde beynin yaydığı elektromanyetik dalgalardır.

Alfa Dalgaları (7-11 Hertz) = Relaks halde iken ve uykudan önceki safhada beynin yaydığı elektromanyetik dalgalardır.

Beta Dalgaları (11-25 Hertz) = Aktif çalışırken, dikkat ederken, bilgi alıp ve verirken beynin yaydığı elektro manyetik dalgalardır.

Gama Dalgaları (25-60 Hertz) = Öğrenme, anlama, idrak için zihnin zorlandığı sırada beynin yaydığı elektromanyetik dalgalardır.

Yukarıda görüldüğü üzere ben en çok düşünce dalgasını, zihnimi zorladığımda, bir şey öğrenmeye ya da çözmeye çalıştığımda Gama seviyesinde yayıyorum. Ama uyumama yakın düşüncelerim gittikçe azalır azalır, Teta seviyesine geçerim. Derin uykuya geçtiğimde ise düşüncelerim neredeyse kaybolur.

Bilim adamları beynimizin farklı düşüncelerle değişik frekanslarda elektromanyetik dalgalar yaydığını tespit etmiştir. Yani biz insanların elektromanyetik bir varlık olduğu; her hareketimizin, her düşüncemizin elektromanyetik dalgalar halinde yayıldığı anlaşılmıştır. Nitekim bugün düşünceden komut alarak çalışan bilgisayarlar deneme aşamasında bulunmaktadır.

Her düşüncenin-enerjinin bir frekansı olduğu, hiç bir düşüncenin ve hiç bir enerjinin kaybolmadığı ve benzer frekansları çektiği bazı ruhsal kaynaklarca da açıklanmaktadır. İşte son 20 yılda devamlı arttığı gözlemlenen Schumann Rezonansı, dünyamızdaki tüm canlıları etkileyerek, onların yaydıkları elektromanyetik dalgaların frekanslarını da yükseltmektedir.

Başka bir ifadeyle; bu boşluğun titreşiminin 12 Hertz'e yükselmesi demek, insanların Alfa frekansından (7-11 Hertz), Beta frekansına (1125 Hertz) çıkartılması demektir.

Bu da insanların uykulu halden uyanıp (uyanış) daha yüksek bilince geçirilmesidir.

Güneş'ten ve kozmostan dünyamıza gelen ışık enerjilerinin tümü kozmik enerjidir. Kozmik enerjiler, bilgi ve bilinç taşıyan enerji porlarıdır. Bu enerji porları, canlıların hücresel ve zihinsel frekanslarını arttırarak daha yüksek bilgilere ulaşmasını, daha yüksek bilgileri idrak etmesini sağlamaktadır. Bu nedenle, Dünya insanlarının hatta Dünya'da bulunan bütün canlıların bilincini yükseltmek için Dünya'ya gelen kozmik enerjilerin, frekans ve miktarı 1900 senesinden itibaren bilinçli olarak artırılmıştır. Bilim adamları tarafından arttığı tespit edilen Schumann Rezonansı'nın yüksek çıkmasının nedeni budur.

DÜŞÜNCE BİZE NEREDEN GELİR?

Evet, geçmiş açıklamalarımızda zihnimizden günde ortalama 60-9000 düşünce geçtiğini ve bu düşüncelerin bize "Kuantum Alanı"ndan geldiğini söylemiştik.

Beynimizin içinde sürekli düşünce üreten bir üreteç yoktur. Biz sürekli bu alandan düşünce dalgaları alır ve geri göndeririz. Bu o kadar hızlı olur ki çoğumuz birkaç saniye önce ne düşündüğümüzü bile hatırlamayız. Keza birkaç saniye sonra ne düşüneceğimizi de bilmiyoruz çünkü, yaşadığımız olaylara göre titreşimimizin frekansı sık sık değişmektedir. Gelen bir telefonla aldığım olumsuz bir haber o anda titreşim frekansımı düşürüp, "Alandan" düşük frekanslı, olumsuz düşünce dalgalarını çekmeme neden olacaktır. Bilim adamlarının "Kuantum Alanı" dedikleri bu alana, felsefeciler "Ortak Bilinç" diyorlar. Spiritüel kitaplarda "evrensel bilinçaltı" olarak geçiyor. Ben ona en çok "düşünce ırmağı" demeyi seviyorum. Çünkü düşüncelerimiz bize bu ırmaktan akıyor. Bu alanın hiçbir sınırı yoktur. Mesafe ya da zaman bilgi alışverişine engel olmaz. Zerre kadar bir ge-

cikme olmadan bilgi alana ulaşır. Bizler yaydığımız bu düşüncelerle farkında olmadan sürekli yayındayız. Yani hem alıcı hem verici durumdayız ve bu alanı olumlu ya da olumsuz düşüncelerimizle sürekli beslemekteyiz.

Her insan kendi titreşimiyle benzer yani uyumlu olan düşünce dalgasını kendine çeker. Bu alanın önemli bir kısmı maalesef, kin, nefret, öfke, kıskançlık, kendine acıma, kendini suçlama, pişmanlık vs. gibi düşük bilince ait düşüncelerle genişlemiştir. Küçük bir kısmı ise sevgi, şefkat, barış neşe, mutluluk gibi yüksek bilince ait düşünceleri barındırır. İşte hepimiz bu alana düşünce gönderir ve düşünce çekeriz. Bu alanı işyerlerinde kullandığımız ve bütün masaüstü ve dizüstü bilgisayarların bağlı olduğu ana makine yani server gibi düşünebilirsiniz. Bu alan ile olan bağlantımız server ile diğer bilgisayarlar gibidir. Bilgisayara ne yazarsanız direk servere gider. Serverde olan yine bilgisayara gelir. Bunun dışında hiçbir işlem gerçekleştirilemez. Burada bilgisayar biziz. Bağlı olduğumuz server ise kuantum birleşik alanıdır. Çekim yasası burada işlemeye devam eder.

Ben alana hangi frekansta düşünce atarsam, o düşünce gider alanda kendisiyle eşdeğer frekansta olan düşünceyi çeker alır.

Örneğin; sabah bir arkadaşıma kızdım ve zihnimi düşük frekans düşüncelere açtım alana şöyle bir düşünce gönderdim varsayalım;

"Bana haksızlık yapıyor, ben bunu hak etmiyorum."

Bu düşüncem, düşük frekans bir enerji formudur ve direk ağa gider. Orada yine düşük frekanslı benzer bir düşünceyle eşleşir ve onu çeker alır. "O zaman bu arkadaşlığını bitir."

Bu alan maalesef bunun gibi binlerce düşük bilince ait düşünce enerjileriyle doludur ve enerjisini düşüren insanların zihinlerine bir ok gibi fırlatır durur. İşte kendinizi kötü hissettiğiniz zaman aslında bu alanın düşük bilinç kısmına yakalanmışsınızdır ve farkında olmadığınız sürece bu alanla alışverişiniz sürer. Olumsuz düşünce yine olumsuz başka bir

düşünceyi çekmeye devam ederek bir süre sonra sizde öfke, nefret, kin, intikam gibi kalıcı bir duyguya dönüşür.

Kuantum alanı o anda sizin gibi tüm düşük frekanstaki enerjiler tarafından beslenmektedir. Ayşe, Ahmet, Zeynep vs. hemen herkes aynı anda oraya olumsuz düşünce göndermektedir. Bu bir tuzak gibidir. Enerjiniz düştüğü anda yakalandığınız tuzak.

Yine bir örnek verecek olursak; Ahmet Beyin o gün işletmesindeki işçilere ödeme yapma günüdür ama o anda bunu karşılayacak parası yoktur. Bu da enerjisini düşürür. Farkında olmadan alandan şöyle bir düşünceyi çeker: "Bu işin sonu iyi değil."

Kendisi bu düşünceyi yine alana gönderir ve karşılığında başka bir olumsuz düşünceyi çeker: "Bu gidişle iflas edeceğim." İşte sistem hep böyle işler. Düşük bilince ait bu alana düşmeye görün art arda tüm olumsuz düşünceler zihninize akın eder ve bir süre sonra siz kendinizi gergin ve stresli hissedersiniz. Hatta bazen kendinizi ne iyi, ne kötü, nötr hissettiğiniz zamanlarda bile içinizde beliren sıkıntının nedeni bu alandan kendinizi koruyamamanızdır.

Kuantum alanı hepimizi birbirine bağlayan ağdır. Çünkü aynı enerji okyanusunda birlikte akan enerjileriz. Bu alan, aynı zamanda telepati, durugörü, duruişiti gibi adlandıramadığımız olayların da gerçekleştiği alandır. Ben birini düşündüğümde düşüncem alana gider ve ilgili kişi bu düşünceyi bu alandan çekip alır. Düşünce enerjisi bizden hızlı hareket eder. Yani birini düşündüğüm anda bu ağın içinde ona ulaşırım.

Felsefeciler bu nedenle ona "ortak bilinç" dediler.

Çünkü bir noktada tıkandılar. Bunu açıklayabilmek için hepimizi birbirine bağlayan ve ortak kullanılan bir bilinç olması gerektiğini biliyorlardı. Bu alan aynı zamanda dünyanın bir ucunda yapılan bir buluşu, dünyanın öbür ucundaki başka bir bilim adamının da aynı anda bulma nedenini açıklar. Ya da dünyanın farklı

kıtalarında yaşayan hayvanların neden ortak davranışlar geliştirdiğini… Bu hayvanlar içgüdüsel olarak benzer davranışlar gösterirler; çünkü aynı ağın içindedirler.

Büyük sanatçılar bu ağın yüksek bilinç kısmına bağlananlardır. Yüksek frekansta aşkın bir bakış açısına ulaşarak özlerinden akan ilhamı buradan alırlar.

Peki, bu yüksek bilinç alanına nasıl çıkarız? Bizi düşük titreşimde tutan düşünce ve duygulardan arındığımızda yavaş yavaş bu alana bağlanmaya başlarız. İlk olarak aklımıza negatif bir düşünce geldiğinde bu alandan geldiğini hatırlamamız iyi olur. Bu farkındalığın ilk adımdır. Geldiği anda "iptal" diyerek o düşüncenin enerjisini kesebilir, hemen arkasından olumsuz düşüncelerin akmasını önleyebiliriz. Sembolik olarak "İptal" kelimesi bilinçaltımıza anında kesme emri verir.

Kendi üzerinizde çalışıp zihninizin efendisi olduğunuzda, olumsuz bir düşünce daha zihninize düştüğü anda onu yakalamakta ustalaşacak ve zamanla daha az düştüğünü fark edeceksiniz. Bu zihninize bir elek takmak gibidir. İlk başta bu eleğin delikleri geniştir ve hemen her düşünceyi kabul eder; ama zamanla deliklerin çapı küçülür ve sizin istemediğiniz hiçbir düşünce geçemez olur. Geçseler bile onlara fazla enerji verip büyütmezsiniz. Bu, aynı zamanda her birimizin neden farklı düşündüğünü de açıklar. Bazen sizin aklınıza bile gelmeyen bir düşünceyi dillendirir en yakınınızdakiler. "Bu da nereden aklına geldi?" dersiniz.

Her insanın titreşimi farklıdır. Bu da her birimizin bu alana farklı frekanslarda enerji paketçiği yani düşünce formları gönderdiğini ve aldığını gösterir.

Kuantum alanında sık düşünüldüğü ya da gönderildiği için çok fazla büyümüş düşünce formları vardır.

Örneğin; "Bu hayatta kimseye güvenmeyeceksin" ya da "hayat çok zor", "Ekmek aslanın ağzında" gibi…

Farkında olduğunuz üzere bunlar genel kalıplaşmış insan

inançlarıdır.

Yine bu alanı büyüten en büyük enerjilerden biri de korkudur. Korku o kadar çoktur ki, neredeyse iki düşünce arası bizi yakalar: Gelecek korkusu, yoksulluk, başarısızlık, yalnız kalma, terk edilme, kaybetme, değersiz bulunma, hastalanma, sevilmeme bu korkulardan başlıcalarıdır.

NEDEN BAZI İSTEKLERİM OLUR, BAZILARI OLMAZ?

Sabah gözümüzü açtığımız andan gece uyuyana kadar çok sayıda düşünce dalgası açıyoruz. Bu düşünceleri birer baloncuk gibi düşünün.

Ben düşündüğüm her anda yeni bir baloncuk oluşturuyorum ve bunları ŞİMDİ noktasında gönderiyorum. "Şimdi" içinde bulunduğumuz andır değil mi?

Zamanı biz hep doğrusal bir çizgi gibi düşünürüz. Her şey gibi zamanı da başı sonu olan bir çizgi gibi düşünür; doğduk, yaşıyoruz ve sonra öleceğiz deriz. Benim bir geçmişim ve geleceğim var, deriz. Geçmişten gelip geleceğe doğru uzanan bir doğru…

Ayakta durup bana geleceğinizin nerede olduğunu gösterin dersem ileriye doğru uzanan hayali bir çizgiyi gösterirsiniz. Geçmişinizi sorduğumda ise arkanızda uzanan yine hayali çizgiyi gösterirsiniz.

Bizler kelimeleri bile bu doğrusal çizgi üzerinde kullanırız değil mi? Yani ben ancak kelimeleri belli bir düzende yan yana

getirirsem ne dediğimi anlarsınız. Oysa tüm spiritüel kaynaklar, bize "düşündüğünüz anlamda ileriye doğru giden bir zaman yoktur; sadece an yani sonsuz bir ŞİMDİ vardır ve her şey o an içinde olur" der.

Ben bir saniye öncesine gidemem. Bir saniye sonrasına da… Hep anda yaşarım ve zaman bu anların art arda yaşanmasından oluşur. Geçmiş ve geleceği gösteremem. Bana birisi bir saat öncesini göster dediğinde, ancak zihnimde bir anıyı projeksiyon olarak açarım, keza 10 dakika sonrasını göster dediklerinde yine zihnimde hayali bir projeksiyon belirir. Ben asla geçmiş ve geleceği gösteremem. Sadece zihnimde projeksiyonlar açarak anda kalmaya devam ederim.

Oysa ben BÜTÜN'ün enerjisini sadece anda taşırım ama hep anda olduğumun farkında da olamam. Çünkü zihnimden geçen düşüncelerin ortalama 40-50000 tanesi gelecekle 20-30000 tanesi de geçmişle ilgilidir. Yani ben sürekli geçmişi ve geleceği düşünerek anda kalmayı unuturum. Hatta ben bazen derim ki insanlar evlerinden çıkıp 100 metre bile anda kalarak etrafındaki insanları, ağaçları, kuşları, çiçekleri izleyerek yürüyemez. Zihinleri o anda; dün, o sabah ya da daha geriye dönük yaşadıkları anılarla ya da o gün, yarın ve daha sonraki zamanlarda yapacakları işlerle meşguldür. Bunlar çoğunlukla o gün yapması gereken işler, ödenmesi gereken faturalar, gitmesi gereken yerler, yapması gereken alışveriş vs.dir

İnsanların zihinleri genelde ya geçmişe ait keşkeler, pişmanlıklarla doludur ya geleceğe ait endişe ve korkularla.

İşte bütün insanlar bu nedenle anda değil zihinlerinin içinde yaşar. Ya geçmişi ya geleceği düşünerek.

Kuantum fizikçileri gönderdiğimiz bu düşünce dalgalarının sadece fiziksel olarak yayılmadığını, zaman içinde de yayıldığını buldular. Bu da demek oluyor ki geçmişten geleceğe doğru giden dalgaların yanında, bir de gelecekten geçmişe doğru yayılan dalgalar vardır.

Fizikçiler geçmişten geleceğe doğru attığımız dalgalara "teklif dalgası", gelecekten geçmişe doğru gelen dalgalara ise "eko dalgalar" diyorlar. İşte gelecekten gelen bir eko dalgasıyla, bizim gönderdiğimiz bir teklif dalgası karşılaştığında birbiri ile kesişir ve orada bizim durum ve olaylarımız şekillenir. Fizikçilere göre; bir olayın gerçekleşme ihtimali, geçmişten gelen bir teklif dalgası ile gelecekten gelen bir eko dalgasının buluşması sonucu ortaya çıkar. Teklif dalgalarımız gelecekten gelen tüm eko dalgalarını tarar ve titreşim olarak kendine en uygun olanları bulur. Bu da şu anlama gelir: Sadece geçmiş geleceği değil, gelecek de geçmişi etkiler. Bunu bir örnekle açıklamak istiyorum. Varsayalım bir araba almaya karar verdik ve bunu düşündüğümüz anda bir teklif dalgası olarak gönderdik. Daha sonra o arabayı nasıl alacağımıza dair düşündüğümüz her fikir, düşünce, hayal; aslında gelecekten gelen eko dalgalarıdır. Bir gazetede alacağımız arabaya dair uygun bir satış kampanyası haberi görürüz ya da bir arkadaşımız tam da istediğimiz arabayı nereden alabileceğimizi söyler. İşte bunlar, bizim gönderdiğimiz teklif dalgası ile gelecekten gelen eko dalgalarımızın çarpışması sonucu ortaya çıkan durumlardır. Burada unutulmaması gereken şudur ki; benzer titreşimler birbirini yakalar. Yani biz araba almayı düşünürken önümüze bir ev satın almamızla ilgili fırsatlar düşmez. Çünkü o yönde bir teklif dalgamız yoktur. Bu da demek oluyor ki biz bir şeyi istedikten sonra o şeye ait gelecekte her ne olacağını düşünüyorsak, hayal ediyorsak, onlar aslında gerçekleşme ihtimali eşit olan eko dalgalarıdır. Ama biz en çok hangisinin olacağına inanıyorsak titreşimimiz o dalgaya uyumlanır, onu güçlendirir ve kendimize çekeriz.

Zaman yok sadece "AN" vardır demiştik. Zaman kavramını aradan çıkarırsak yani her şeyin bir an'da yaratıldığını düşünürsek, geleceğimizin de tüm olasılıklarıyla zaten çoktan yaratılmış olduğunu biliriz. Bizim gelecekle ilgili düşündüğümüz

her şey aslında çoktan gerçekleşmiş olarak etrafımızda dönüp duran baloncuklardır. Titreşimsel olarak hangisinin frekansına uyumlanmışsak onu çeker ve sonra "oldu" deriz. Halbuki o zaten çoktan olmuştur. İşte bu yüzden bazı kitaplarda niyetinizi yaptıktan sonra "oldu bile" cümlesi kullanılır. Biz bu olası gelecek baloncukları arasında kuantum sıçramaları yaparız. Zihnimize gelecekle ilgili düşen her düşünce potansiyel gelecek seçeneklerimizden biridir. Ancak biz gerçekleşeceğine en çok inandığımız seçeneklere odaklanır, sonra titreşimsel olarak ona uyumlanır ve onu çekeriz. İşte bu yüzden gelecek de şu anımızı şekillendirmektedir. Benim geleceğe dair düşündüğüm her düşünce, hayal aslında bana "gelecek" adı altında görünen; ama aslında ŞİMDİ boyutunda dolaşan farklı frekanslardaki baloncuklardan başka bir şey değildir. Hangisinin frekansıyla eşleşmişsem ŞİMDİ'me o düşer. Eğer benim o arabayı satın almakla ilgili endişelerim varsa durum tersine işler. Gelecekle ilgili eko dalgalarım düşük frekanslı, yani olumsuz olacak ve benim teklif dalgam gidip onu bulacaktır.

Bugünümüz geçmişte yolladığımız teklif dalgalarının sonucunda şekillenmiştir. Yarınımız da ne göndereceğimize bağlı olarak şekillenecektir. Teklif dalgalarımız tüm geleceğimizi dolaşır ve tüm olasılıkları tek tek tarar.

Kuantum fiziğinin ispatladığı şeylerden biri de şudur. Gelecekte yaşayacağımız olay bize ne kadar yakınsa titreşimi o kadar netleşir, belirgin hale gelir. Özellikle bazı insanların yakın gelecekteki olayları sezip huzursuz olmasının nedeni budur. Titreşimsel düzeyde olacak olan o "an" içinde olduğundan kişi bilinçaltı düzeyde bunu algılamaktadır.

İyi ya da kötü düşündüğümüz ve inandığımız her şey tezahür eder.

Titreşim yasası biz ne gönderiyorsak her şeye "evet" der. Bunu idrak etmekte biraz zorlanabiliriz. Çünkü bugüne kadar bunun hep tersini yani geçmişimizin geleceğimizi etkilediğini

düşündük. Oysa geleceğimiz de, geçmişimiz kadar gerçektir. Geleceğimiz bir yerde çoktan mevcut olmasa, geçmişe yani bizim şimdiki zamanımıza dalga göndermesi mümkün olmazdı.

Bizim geleceğimiz şu anda mevcut ama sayısız versiyonlar halinde duruyor ve ne şekilde akacağı önceden belirlenmemiş. Ben aralarından uygun olan birini seçme şansına sahibim.

Dünyamız büyük patlama ile bir anda yaratıldı ve her şey birbirine dolandıysa, bildiğimiz anlamda ileri doğru giden bir zaman yoksa bu demektir ki benim tüm geleceğimin potansiyel olasılıkları da o anda yaratıldı. Yani ben yeni bir gelecek yaratmıyorum, sadece zaten var olan olasılıklardan bana en uygun olanı seçiyorum. Benim geçmiş sandığım şey de aslında şu anda vuku buluyor. Keza gelecek sandığım şey de öyle…

Şu anda bilincimiz sadece tek bir zaman dalgasını algılıyor. Sınırlı duyumuz ancak buna imkân tanıyor. Evrenin sadece %4'ünü yani madde olarak görebildiklerimizi algılayabiliyoruz. Geri kalan % 96'lık gerçeği bizi çevrelemesine rağmen algılayamıyoruz. Bu son yılların en esrarengiz keşiflerinden biridir. Görünen madde evrenin sadece yüzde 4'ünü oluşturuyor. Kâinatın yüzde 23'ü karanlık madde, kalan yüzde 73'ü de karanlık enerjiden teşekkül ediyor.

Samanyolu galaksisinde mevcut olan toplam kütlenin, ancak %l0'unun gözlenebildiği, geriye kalan %90 nispetindeki kütlenin ise dünya gözüyle ve dünya teknolojisiyle tespit edilemediği anlaşılmıştır.

Bu görülmeyen; ancak hesaplarla varlığı tespit edilen kütleye, "Kayıp Kütle-Karanlık Madde" denmektedir. Tüm evrenin de %90'ının "Karanlık Maddeden" müteşekkil olduğu hesaplanmaktadır. İşte bütün bu bilgiler, ruhsal bilgilerde bahsedilen ve bizlerin göremediği için inanmadığı "Anti Madde Âlemlerinin", bildiğimiz maddesel âlemlerle iç içe olduğunu bir kere daha teyit etmektedir.

Etrafımız; göremediğimiz, mevcut duyularımızla algılayamadığımız birçok enerji dalgası ile çevrilidir. Belki bir uzaylı baktığında, iç içe geçmiş farklı frekanslarda bir enerji okyanusundan başka bir şey görmeyecektir.

Şimdi bu bilgilerden hareketle dileklerimizin bazılarının neden gerçekleşmediğini bir örnekle açıklayalım: Düşüncelerinizi boşluğa süzülen bir nevi enerji topları gibi de düşünebiliriz. Sizin tarafınızdan tasarlanmış potansiyel bir olasılık topu… Evrende hiçbir enerji kaybolmadığına, sadece şekil değiştirebildiğine göre attığınız her bir düşünce orada hep asılı kalır. Hangi düşüncenizi sık düşünürseniz o topu büyütürsünüz. Enerji yönlendirilebilir ve bu düşünce gücüyle yapılır. Düşüncelerimiz enerjiyi bir noktaya yönelten tabanca gibidir. Düşünce gücümüz; her zaman, her yerde mevcut olan enerjiyi yönlendirir ve bu enerjinin belli bir biçimde sıkışmasını sağlar.

Her düşünce saf enerjidir ve başka enerjiye etki eder. Bizim madde dediğimiz de sıkıştırılmış enerjidir ve düşüncelerimiz saf enerji olduğundan çevremizde sürekli bizim maddeleştirdiğimiz şeyler olmaktadır; çünkü biz sürekli düşünürüz. Benim burada yapmam gereken düşüncelerimin gücünü kullanarak ne istiyorsam kendimi buna uygun çekim gücüne yükseltmek. Yani titreşimimi o istediğim şeyin titreşimine getirmek. Madde nasıl başka biçimlere veya bizim göremediğimiz bir enerjiye dönüşebiliyorsa, önce görünmez olan bir enerji de maddeye dönüşebilir. Bunu şöyle açıklayabiliriz: Ben düşündüğüm anda henüz görünmeyen bir enerji topunu boşluğa asmışımdır. Ben sadece onun üzerinde düşünmeye devam ederek onun formunu değiştirebilir ve görünür hale getirebilirim.

Astığımız düşünce her ne ise başlangıçta fludur. Fakat ben enerjimi sadece odaklanarak başka bir deyişle dar bir alana kanalize ederek o enerjinin sıkışmasını yani duvarlarının gittikçe kalınlaşmasını, netleşmesini sonunda katı görünür hale gelmesini sağlayabilirim. Neyi düşünüyorsam o, maddeye dönüşür.

Peki, durum böyleyse neden her istediğimiz olmaz? Cevabı çok basittir. Temelde odaklanmıyoruz. Yani dikkatimizi uzun süreli bir düşünce üzerinde tutamıyoruz. Bu nedenle attığımız her düşünce, düşük titreşimde orada asılı kalıyor.

Diğer yandan, bu düşünceleri ne kadar saf atabiliyoruz acaba? Bizim en çok istediklerimiz aynı zamanda "ya olmazsa" diyerek gerçekleşmemesinden en çok korktuklarımız değil midir?

Sorun şu ki attığımız bu istek ve dilek toplarının yanında korku ve endişelerle başka düşünce topları da atıyoruz.

Varsayalım olumlu düşüncelerimiz beyaz toplar, olumsuz düşüncelerimiz de siyah toplar olsun. İşte tüm günümüz sabah kalktığımız ilk andan gece yatana kadar attığımız bu siyah ve beyaz toplardan oluşur.

BÜTÜN'ün enerjisini sadece anda taşırız demiştik. Oysa biz bu enerjiyi geçmişteki keşke ve pişmanlıklarımızla ve geleceğe dair korkularımızla harcarız yani enerjimiz dağılır gider.

Ayşe sevdiği adamla evlenmeyi çok ister ve bunu her düşündüğünde beyaz bir top gönderir. Ancak geçmişte hayal kırıklığıyla sonuçlanmış ilişkilerinin anısını hâlâ taşımaktadır. Bu nedenle yoğun bir terk edilme ve kaybetme korkusu ile doludur. İşte astığı o beyaz topu ne zaman olumlu bir düşünce ile büyütse duyduğu endişe ve korkular nedeniyle hemen yanı başında siyah topu da güçlendirmektedir. Peki, hangisi gerçekleşir acaba? Elbette en çok büyüttüğü top… Çünkü korkudan arınmış saf bir enerjiyi yönlendirememektedir.

Zeynep sağlıklı bir hayat sürmeyi çok ister ve bu nedenle beslenmesi dâhil yaşam tarzına çok dikkat eder. Bu onun sağlığıyla ilgili astığı beyaz topudur. Aslında sağlığı ile ilgili çok titiz davranan insanlar genelde hastalanmaktan en çok korkanlardır. Zeynep'in geçmişinde de ilk önce annesi, sonra teyzesi göğüs kanseri olmuştur ve bu nedenle en büyük korkusu bu hastalığa yakalanmaktır. Yaydığı titreşim nedeniyle önüne hep bu hastalıkla ilgili haberler düşer. O da beyaz topun yanında

farkında olmadan korkularıyla siyah topu da büyütür.

Ahmet yeni bir işyeri açmak ister; ancak, geçmişte açtığı birkaç işyerini kapamak zorunda kalmıştır. O da hayalleri ile korkuları arasında sıkışır kalır. Bu siyah toplar radyo dinlerken net ses almamızı engelleyen cızırtılar gibidir. İşte isteklerimiz bu nedenle gerçekleşmez ya da gerçekleşmesi zaman alır. Aksine gerçekleşmesi o kadar da önemli olmayan isteklerimiz kendiliğinden önümüze düşer; çünkü onların yanında astığımız siyah toplar yoktur. Olsa da olur, olmasa da olur dediklerimizdir bunlar ve olmamaları çok da büyük bir eksiklik değildir.

Canınız aniden balık yemek ister mesela. Arkadaşlarınızla gittiğiniz ilk restoranda kendinizi balık yerken bulursunuz. İyi bir kitap almak istersiniz, bir bakarsınız en yakın arkadaşınız elinde sizin istediğiniz o kitapla gelir. Böyle korkusuzca attığınız beyaz toplar tek tek önümüze düşerken sizin için çok daha önemli olanlar sizi zorlar.

Peki, bu siyah toplar nereden önümüze düşer?

DUYGUSAL ENERJİ KANCALARI

Siyah toplar geçmişimizden, başka bir ifadeyle bilinçaltımızdan gelir; çünkü tüm yaşanmışlıklarımız, endişelerimiz, korkularımız oradadır ve aslında yaratılmış hiçbir enerji kaybolmadığı için orada durmaya devam etmektedirler.

Biz "her şey yaşandı bitti, geçmiş artık arkamızda kaldı" desek de onlar hâlâ üzeri kapanmamış kanamaya devam eden yaralar gibidir. En ufacık bir darbede yeniden kanamaya başlar. Onlara bir nevi içimizde asılı kalmış enerji kancaları gibi de bakabiliriz. O kancalar oradan çıkarılmadığı sürece geçmişten önümüze siyah toplar olarak düşmeye devam eder. Onlar orada kaldığı sürece kendimize temiz bir gelecek yaratmakta zorlanırız. Hep ileriye doğru yürüdüğümüzü sanırız; ama aslında geleceğe doğru ters yönde yani sırtımız dönük yürürüz. Geçmiş geleceğimizi an be an yutar ve kendini sürekli yeniden tekrar eder.

Enerji kancaları sembolik ismidir. Aslında bilinçaltımızda sıkışmış olan yaşadığımız kötü olayların, anıların bizde bırak-

tığı duygulardır. Duygularımızı oraya sıkıştırır, kancalarız. Bunlar genelde ilk çocukluğumuza ait duygulardır.

Annemiz bir gün, bir an küçük kardeşimizi daha sıkı tutmak için elimizi bırakır. Anne; sevdiğimiz, güvendiğimiz ilk modelimizdir; ama işte bir an için bile olsa elimizi bırakmıştır. Öf keli bakışlarla küçük kardeşimize bakarız. Onun yüzünden elimiz bırakılmıştır. O anda korkarız. "Ya annemiz bir daha bizi sevmezse ya küçük kardeşimizi bizden daha çok severse…" Bilmediğimiz bir duyguyla içimiz acır, burkulur. İşte o duygu ilk sevilmeme, değersizlik, yalnız kalma, terk edilme korkumuzdur. Kök korkumuzdur ve o anda içimize bir kanca olarak yerleşir. Kardeşimize baktığımız anda içimizi burkan, adını koyamadığımız o duygunun adı kıskançlıktır.

İşte yeni bir kök duygu böyle oluşur. Sonra büyürüz. Bir arkadaşımız yeni bisikletiyle gelir yanımıza. Kıskanırız. Biraz daha büyür o çok hoşlandığımız kişiyi başka birinin yanında görür kıskanırız. İş hayatına atılırız sonra, çok çalıştığımız halde bizi değil bir başka arkadaşımızı terfi ettirir ya da müdür yaparlar. Yine kıskanırız. Bu, kendini farklı oyuncu ve dekorlarla tekrarlayan bir süreçtir. Duygu hep aynıdır; ama farklı yüzlerle hayatımız boyunca bizimle yaşamaya devam eder.

Çocukluğumuzda yine bir gün evde su içmek isterken elimiz çarpar, bir bardak kırarız. O zamana kadar bunun bir suç olduğunu bilmeyiz; ama o gün annemiz ya da babamız bize kızar ve o an kötü bir şey yapmış olduğumuzu anlar kendimizi kötü hissederiz. Bu ilk suçlanma korkumuzdur. Kendimizi suçlu hissetmenin nasıl bir şey olduğunu öğrenmişizdir.

Başka bir gün yine bir şey kırdığımızda orada o duyguyla bekleriz. Biliriz anne ya da babamız gelip yine bağıracaktır. Büyürüz bir gün yaşlı anne ya da babamızı bir bakımevine yerleştirip eve dönerken de aynı duyguya yakalanırız. Kendimizi suçlu hissederiz. İşte biz tüm duyguları bilinçaltımıza böyle kaydederiz. Bu duygular nasıl ne şekilde atıp büyüttüğümüze

bağlı olarak hayatımız boyunca önümüze düşüp dururlar. İşte kendi üzerimizde çalışırken amacımız bu duyguların sıkıştığı yerleri bulup çıkarmaktır; çünkü eğer çıkarılmazsa saf enerjimize karışıp isteklerimizi gerçekleştirmemize engel olurlar.

Ben bir beden gibi görünsem de aslında enerjiyim. Bu bahsettiğim duygular da düşük titreşimli negatif enerjilerdir ve benim enerjime karışmış oldukları için benim titreşimimi de düşürmektedirler.

Zeytinyağı ile suyu karıştırdığımızda ne olur? Su yağ damlaları yüzünden bulanık görünür değil mi? İşte bu enerjiler suya karışan o yağ damlalarıdır. Eğer bir süre beklersem yavaş yavaş o yağ damlaları su yüzüne çıkar ve su saflaşır. Ben de eğer o negatif duyguları tek tek bulup çıkarırsam enerjim saflaşır, arınırım. Bu düşük titreşimli duyguları bedenimde barındırmaya devam edersem kendimi öfkeli, huzursuz ve hatta hastalanmış bulabilirim. Çünkü bu duygular kara gölgeler gibi bedenimesızmışsa organlarımı da olumsuz etkileyecektir. Enerji enerjiyi etkiler.

Aniden ayağımın altında yer sallanmaya başlarsa çok korkarım değil mi? O korku bedenimdeki bazı yerlere, mesela karın boşluğuma yerleşmiştir ve korktuğum anda harekete geçer gider kalbimi sıkıştırır, nefes almakta zorlanırım. Sonra boğazıma yürür, sesim bile çıkamaz.

Nefret ettiğim, kin duyduğum birini düşündüğümde ne olur peki? Öfke ve intikam duygusunun düşük titreşimli enerjisi beni ele geçirir, yüzüm kızarır, kalp atışlarım hızlanır. Ben bu duygulara güç verdikçe o kara gölgelere de enerji yükleyip bir gün maddeleştiririm ve hangi duyguya güç verdiğime göre bedenimde bir hastalık yaratırım. Onlar bir organımda sağlıklı hücrelerime saldıran siyah hücreler halinde belirir.

Bugün doktorlar tüm hastalıkların nedeni strestir, diyor. Stresin bağışıklık sistemimizi zayıflattığı bilim adamlarınca çoktan kanıtlandı.

Peki, stresi gösterebilir misiniz? Stres nedir? Gözle görülen bir şey midir de gider benim kalp damarlarımı tıkar ya da hücrelerime saldırıp bir hastalık yaratır?

Görünmeyen bir şey nasıl olur da bende görünen bir etki yaratır?

Stres dediğimiz, kötü düşünce yani düşük titreşime sahip negatif enerjidir. Eğer o göremediğim enerji gidip kalp damarlarımı tıkayabiliyorsa neden bunun tersi olmasın? Ben pozitif düşüncelerle kendimi neden iyileştirmeyeyim?

Deepak Chopra adında Hindistan'da doğmuş, batıda tıp ilmi almış bir doktor var. Bir kitabında okumuştum. Kalp hastası olan küçük çocuklara gece yatarken kalplerindeki o bölgede oluşan siyah kumu kürekle temizlemelerini ve sonra altın bir iğne iplikle dikerek o bölgenin üstünü kapatmalarını söylüyordu. Çocuklar büyüklerin her dediğine inanır. Onlar da inandılar ve söylenenleri her gece yatarken uyguladılar. Bu çocuklarda çok büyük oranlarda başarılı sonuçlar alındı.

Bugün Deepak Chopra bütün dünyayı gezip, yazdığı kitaplarda, seminerlerinde düşüncelerimizle kendimizi nasıl iyileştireceğimizi anlatan ünlü bir kişisel gelişim uzmanıdır.

Yüreğinizin bilgelik düzeyi, aklınızdan üstündür.
Çünkü akıl değil, yürek hisseder.
Duygularınız ruhunuzun sizinle konuşma şeklidir.
Ruhunuzun doğası ise saf neşe ve sevinçtir.
Neşeliyseniz bilin ki ruhunuz şakımaktadır.
Üzgünseniz ruhunuzdan kopmuşsunuzdur.
Bilge kişi, aklını kullanarak yüreğine ulaşmayı başarandır.

S.Ciritci

HER KORKUMUZ GERÇEKLEŞİR Mİ?

Her düşünce ve duygumuz özünde bir enerjidir ve evrene gönderdiğimiz her enerji bize geri döner demiştik. Bu her düşüncemizin ya da hissettiğimiz her duygunun gerçekleşeceği anlamına gelmez. Çünkü biz her duyguyu aynı yoğunlukta hissetmeyiz, dolayısıyla da onun enerjisini güçlendirmeyiz.

Varsayalım istediğimiz bir şey var ve onun enerjisini gönderdik; ama sonrasında o isteğimizi tekrar tekrar düşünerek güçlendirmedik ya da olacağına dair inancımız zayıfladı diyelim. O zaman bu isteğimiz gerçekleşmez; çünkü yeterince kalpten istememiş ya da istemişsek bile gerçekleşeceğine inanmamışızdır.

Aynı şey korkularımız için de geçerlidir. Evet, korku büyük bir enerjidir; ama bu her korkumuzun gerçekleşeceği anlamına da gelmiyor. Hasta olmaktan korkmak başka bir şey, sürekli bu korkuyla yaşamak başka bir şeydir. Bütün isteklerimizin ve

korkularımızın önünde zaman filtresi vardır. Evren bunu gerçekleştirmeden önce bu isteğimizden emin olmamızı ister; çünkü çoğu zaman isteklerimiz değişir ya da şekil değiştirir.

Bir şeyden çok korktuğumuzda ama buna rağmen o şeye dair umudumuzu beslemeye devam ettiğimizde iki enerji birbirini etkisiz hale getirir ve hangisi daha güçlüyse o olur. Korktuğumuz halde başardıklarımız bunlardır.

Keza bir şeyi çok isterken daha sonra istemekten vazgeçtiğimizde de aynı şey olur. İki enerji birbirini nötr hale getirir ve etkisi kalmaz.

Burada dikkat etmemiz gereken şudur: Korku, öfke, nefret, kendine acıma, suçlama gibi duygular bizim isteklerimizi hayatımıza çekmemize engel olan en düşük frekansa sahip olumsuz duygulardır ve bunlar temizlenmedikçe isteklerimize kavuşmakta zorlanırız. İşte bu nedenle kendimizi ve başkalarını affetmemiz çok önemlidir. Bu duygulardan arınmak aslında kendi yolumuzu açar.

DÜŞÜK TİTREŞİMLİ NEGATİF DUYGULAR EGOYA AİTTİR

Öfke, kin, kıskançlık, korku, değersizlik, kendine acıma, kendini suçlama gibi düşük titreşimli duygular "Egoya" ait duygulardır. Biz kendimizi beden olarak görürüz; çünkü ego böyle görmemizi ister. Ego; sahte benliğimiz, sahte kişiliğimizdir.

Bize, "Sen maddesin, o nedenle zayıf ve çaresizsin, her an yoksullaşabilir, hastalanabilir, ölebilirsin." diyen odur. "Sen maddesin, maddeye hükmet, en güzel arabalara bin; en gösterişli evi, saati, çantayı al." diyen odur.

"Herkes sana haksızlık yapıyor, sen de onlara karşılığını ver." diyen odur.

"Arkadaşının ayağını kaydır, onu kötüle ve yerine geç! Kır, dök, incit!" diyen odur.

Birilerinin başına bir şey geldiğinde; "İyi oldu; çünkü bunu hak etti." dedirten odur.

Biz kendimizi o sandığımız içindir ki; kendimizi haksızlığa uğramış, kader kurbanı, güçsüz ve zavallı ya da herkesten güçlü

ve haklı görürüz.

Zihnimizde sürekli konuşan onun sesidir. Nasıl mı fark edersiniz?

O hep şikâyet edendir. Size yaşadıklarınızı hak etmediğinizi, herkesin düşman olduğunu, kimseye güvenilmemesi gerektiğini söyleyendir.

Sesi kızgın çıkandır, yargılayandır, yalan söyleyendir. En büyük, en güzel, en gösterişli, en güçlü sensin diyendir. Başkalarına kibirle tepeden baktırandır. Her zaman mükemmel olman gerektiğine inandırandır. Her şeyi sahiplenmek, kontrol etmek isteyendir. Herkesten, her şeyden korkan, kimseye güvenmeyen tarafındır.

Biz aslında kimseyle çatışmayız, hep bu sahte kişiliklerimiz birbiriyle çatışır, kavga eder. İşyerinde patronumuz bize bağırır. İçimizden "Sen kim oluyorsun da bana bağırıyorsun." deriz; ama işimizi kaybetmemek için tepkimizi gösteremeyiz. İçimiz kin ve öfkeyle dolar, eve gidip en yakınımızdakilere bağırırız. Çünkü egomuz incinmiştir ve kendimizi ancak böyle tamir edebileceğimizi düşünürüz.

Bir başkasının başına gelen kötü bir şeyi duyduğumuzda bazen içimizde beliren o gizli hazzın kaynağı da odur. Egomuz "Neyse ki senin başında değil." der.

O bizi sürekli aşağıya çeken bir ip gibidir. Egomuz dıştan çok güvenli görünse de sürekli kendini savunmasız ve güvensiz hisseder, aynı nedenle diğer insanları kendinden ayrı ve kendi için tehdit olarak görür. Onun silahları direnme, kontrol, güç, açgözlülük, savunma ve saldırıdır ve onları kullanmakta da oldukça kurnaz yöntemleri vardır.

Sadece ilişkilerimizde değil; tüm toplumlarda, kurumlarda, ülkelerde egonun nasıl işbaşında olduğunu kolaylıkla görebiliriz. Savaşı ve tüm kargaşayı birbirleri ile savaşan egolar yaratır. Vücudumuzdaki tüm hastalıkların nedeni de odur. Korku, şüphe, endişe, suçluluk, pişmanlık gibi duygularla yaşam ener-

jimizi kısıtlayarak vücudumuzun farklı yerlerinde tıkanıklıklar yaratır. Bu da tüm hastalıklarımızın ana nedenidir.

Bilincimiz her an bu algıladığımız dünyayı yaratıyor ve biz ondan ayrı değiliz. "Gözleyen ile gözlemlenen ayrı değil birdir" diyerek Kuantum Fiziği tam da bunu ispatlamıştır. Egosal zihnimiz bizim dünyadan ve dünyadaki her şeyden ayrı olduğumuzu bize dayatsa da aslında onun yani egonun çarpıtılmış algısıyla baktığımız içindir ki acı dolu ve kusurlu bir dünyada yaşadığımıza inanıyoruz. Hiçbir şey göründüğü gibi değildir. Aslında gece uyuduğumuzda gördüğümüz bir rüyadan uyanıp başka bir rüyanın içine giriyor ve bir anlamda hala uyumaya devam ediyoruz.

En güzel balıklar varır, en derinlere.
Ve zirvelerde rastlarsın en nadide çiçeklere
Sarp yokuşlar, dik kayalıklar yorar adamı ama
Gökte uçanlar benzer mi, yerde gezenlere.

EGO NASIL ÇALIŞIR?

Egomuz; Tanrı tarafından bize verilen yüce benliğimize bizi erişmekten alıkoyan gizli bir gardiyan gibidir. Kendi varlığını sürdürebilmek için içimize kurulmuş ve ruhumuzu kuşatma altına almıştır. Bu nedenle ona "şeytan" denildiği de olur. O gelişmemiz için gerekli olan bilginin ruhumuza ulaşmasını önler.

Bu nedenle okuduklarımızı sonra hatırlamayız; çünkü o hatırlamamızı istemez. Zihnimizde sürekli değersizlik, suçluluk, kendine acıma hissini, kıskançlığı, güvensizliği, korkuyu, kini ve öfkeyi tutarak içimizdeki ışığa yönelmemizin önünü keser. Bunu da o kadar büyük bir ustalıkla yapar ki bizi nerelerde yakaladığını tahmin bile edemeyiz.

İyilik yaptığımızı düşündüğümüz zamanlarda bile devrededir ve kulağımıza "Sen iyi bir insansın; ama başkaları değil." cümlesini fısıldayıverir. Ancak onu fark edip devre dışı bırakırsak varlığımızın gerçek sahibi Tanrı'nın ışığı olan özümüz

büyük bir canlılıkla ortaya çıkar, yaşamımız gelişir, canlanır ve beynimiz açılır.

Egoya dair Osho'nun güzel bir hikâyesini anlatmak istiyorum.

Bir zamanlar muhteşem bir heykeltıraş, ressam, yani müthiş bir sanatçı varmış. Sanatı o kadar mükemmelmiş ki, bir insanın heykelini yaptığı zaman onu gerçek insandan ayırmak çok zor oluyormuş. O kadar canlı, o kadar hayat dolu heykeller yapıyormuş.

Bir astrolog ona ölümünün yaklaştığını, kısa bir süre sonra öleceğini söylemiş. Tabii, bu durum onu çok korkutmuş ve o da her insan gibi ölümden kurtulmak istemiş. Bu konuda uzun süre düşünmüş ve bir çözüm bulmuş.

Kendi heykelinden tam 11 adet yapmış ve ölüm kapısını çalıp Azrail içeri girdiği zaman, 11 heykeli arasında durmuş ve nefesini tutmuş. Azrail çok şaşırmış. Gözlerine inanamamış. Böyle bir şey ilk kez başına geliyormuş. Tanrı hiçbir zaman iki insanı aynı yaratmazdı, her zaman bir eşsizlik bulunurdu. Tanrı hiçbir zaman üretim hattı gibi çalışmazdı. O sadece özgün çalışır, araya kopya kâğıdı koymazdı. Ne olmuştu? 12 kişi birbirinin aynısı olabilir miydi? Şimdi kimi götürecekti? Sadece bir tanesini alabilirdi.

Azrail bir karar veremedi. Şaşkın, endişeli ve gergin bir şekilde döndü ve Tanrı'ya sordu: "Tanrım, ne yaptın? Tam 12 tane birbirinin tıpkısı insan var ve benim sadece birini getirmem gerekiyor. Nasıl seçim yapacağım?" Tanrı güldü. Azrail'i yanına çağırdı ve kulağına gizli formülü; gerçeği, gerçek olmayanla ayırt etmenin yolunu fısıldadı. Tanrı, ona gizli şifreyi verdi ve "Sanatçının kendini heykelleri arasında sakladığı odaya git ve orada bunu söyle!" dedi. Azrail sordu: "Peki nasıl işe yarayacak?" "Endişe etme. Git ve bunu dene!" diye yanıtladı Tanrı.

Azrail, işe yarayacağından emin olmadan gitti. Sonuçta

Tanrı "yap" diyorsa yapacaktı. Odaya girdi, etrafa baktı ve ortaya seslendi:

"Bayım, tek bir şey dışında hepsi mükemmel. Çok başarılı bir iş çıkarmışsınız ama bir noktayı kaçırmışsınız. Bir tane hata var."

Adam saklandığını tamamen unutmuş, ortaya çıkmış ve "Ne hatası?" demiş? Azrail gülmüş. "Yakalandın! Tek hatan buydu: Sen kendini unutamazsın. Haydi, beni izle!"

Osho; sanatçıların yüksek bir egoya sahip olduklarını ve sanatı kendi egolarını tatmin etmek için bir araç olarak kullandıklarını söyler. Hepsi gelmiş gelecek en büyük sanatçı olduklarını düşünür; ama bu gerçek sanat değildir. Çünkü ona göre gerçek sanatçı, sanatının içinde kaybolur. Onlar yaratıcı değil, oluşturucudur. Bir insan grameri biliyorsa, dili ve kelimeleri iyi kullanıyorsa iyi bir şiir yazabilir. Bu şiir teknik olarak iyi bile olsa ruhu yoktur, der; ama şiir yaratmak başka bir şeydir. Ruh ancak sanatçı sanatının içinde kaybolduğu zaman ortaya çıkar. Ondan ayrı olmadığı zaman ortaya çıkar.

Ressam öyle bir hiçlik içinde resim yapar ki, resmi kendi yapmadığı için altına imza atarken bile suçluluk duyar. Yarattığı şeyi bilinmeyen bir güç onun üzerinden yapmıştır. Ruhunun teslim alındığını bilir. Çağlar boyunca gerçek sanatçıların yaşamış olduğu deneyim budur: Ruhunun ele geçirildiği duygusu. Sanatçı ne kadar büyükse, bu duyguyu o kadar yoğun yaşar. Ve en büyük sanatçılar; Mozart, Beethoven, Kalidas, Tagore gibi en büyük sanatçılar; kendilerinin içi boş birer bambu olduğundan ve varoluşun onların üzerinden bir şeyler yarattığından en ufak bir kuşku duymaz. Onlar sadece bir flüt oldu; ama şarkı onlara ait değil. Onların üzerinden akmıştır ama bilinmeyen bir kaynaktan gelir. Onlar sadece engel çıkarmamıştır. Tek yaptıkları budur. Ama onlar yaratmamıştır. İkilem budur. Gerçek yaratıcı, kendisinin hiçbir şey yaratmadığını, varoluşun onun üzerinden çalışmış olduğunu bilir. Varoluş onu, ellerini, varlığını ele geçirmiş ve onun üzerinden bir şey yarat-

mıştır. O sadece bir araç olmuştur. Gerçek sanat budur. Sanatçının yok olduğu eserdir. O zaman ortada ego sorunu kalmaz. O zaman sanat bir din olur. O zaman sanatçı bir mistik olur.

Sanatçı işinin içinde ne kadar az olursa, sanatı o kadar mükemmel olur. Sanatçı tamamen yok olduğu zaman ise, yaratıcılık tam mükemmelliğe ulaşır. Sanatçı ne kadar çok çalışmasının içindeyse, çalışması o kadar az mükemmel olacaktır. Eğer sanatçı çalışmasının çok fazla içindeyse, o zaman çalışması rahatsız edici olur, sinir bozar. Sadece ego olur.

Tasavvufta bu boyutta yaşayan benliğe "Nefs-i Emmare" (emreden benlik) denir. Bu boyutta insan emir komuta altında yaşar ve hem içten hem de dıştan gelen tepkilere düşünmeden tepki verir. Bu boyut sorumluluk almak istemez.

Yine tasavvufta bahsedilen "ölmeden ölmek" bu benliğin ölüşüdür aslında.

Ego, maalesef özümüzü yani gerçek benliğimizi neredeyse tamamen ele geçirmiştir ve bizi o yönetmektedir. Oysa biz sadece bu görünen beden değiliz. Özümüz, ruhumuz hemen ardında duran ve daha büyük olan saf ışıktır. Asla ölmeyen ve yok edilemez olandır.

Peki, onu ne zaman hissederiz?

En basit haliyle SEVGİ'yi düşündüğümüzde hissederiz. Bir insana, hayvana, ağaca güzel bulduğunuz her şeye baktığınızda içinizden yükselen o sevinç, şefkât, neşe duygusunun olduğu her an bilin ki özünüz içinizde titreşmekte, ruhunuz şakımaktadır. Çünkü ruhun saf doğası bu sevgi ve neşedir.

O bizimle yüreğimizin vasıtasıyla konuşur; ama sesi asla egomuz gibi keskin ve öfkeli çıkmaz. Yumuşacık konuşur bizimle.

Size haksızlık yaptığını düşündüğünüz kişiyi affettiren O'dur.

İnsanları koşulsuz sevdiren, karşılıksız iyilik yaptıran, ihtiyacı olanlara yardım ettiren O'dur.

Bir çocuğun başını okşadığınızda, bir kediye, köpeğe yiyecek verdiğinizde size eşlik eden O'dur.

Sevdiğiniz insana sarıldığınızda, güzel bir çiçeğe, manzaraya bakıp içiniz huşu ile dolduğunda bilin ki özünüzle birlikte akmaktasınızdır.

Ayaklarımız yerden kesildiğinde bizi aşağıya çeken o ip de yoktur artık.

Sizi madde dünyasının yatay çizgisinden çıkarıp, dikey olana yani maneviyat dünyasına çeken O'dur.

Sevdiklerinizi kaybettiğinizde, yakınlarınız ya da siz hasta olduğunuzda, iflas ettiğinizde, boşandığınızda size hayatı, ölümü ve kendinizi sorgulatan O'dur.

Güneş kaybolduğunda açan akşam sefalarına bak!
Ölümü var mı sanırsın da tek gerçek olarak kabul edersin.

"Nefs-i levvame" der bu boyuta Tasavvuf. Kendini sorgulayan benlik boyutu. "Levm etmek" sorgulamak demektir. Sorgulayan insan sorumluluk alır. Kendi davranışlarını sorgular ve eylemlerinin sonuçlarını da düşünerek hareket eder. Gerekirse eyleminden vazgeçer.

Biz buraya tekâmül etmek, büyümek ve gelişmek için geldik.

Bu da ancak; sahte benliğin kaybolduğu yerde, düşük bilince ait bu duygulardan arındığımızda gerçekleşir. O zaman titreşimimiz yükselir, arınır, saflaşırız. Daha yüksek bilince doğru çıkarız. Burası üstatların, ermişlerin, peygamberlerin olduğu bilinç katıdır.

Bu, tasavvufta "İnsan-ı kâmil" katıdır. Yani bir insanın ulaşabileceği en üst kattır. İşte Tanrı tarafından bize verilmiş bu

yüce benliğimize ulaşmaktan bizi alıkoyan tek güç egomuzdur; çünkü zihnimizde kıskançlığı, güvensizliği, layık olmama hissini ve korkuyu tutar. Bunlar yok olduğunda artık beynimiz, idrakimiz açılır ve varlığımızın gerçek sahibi Tanrı'nın ışığı içimizde parlar.

Ya aciz, zayıf insanlar olduğumuzu düşünüp korkularımıza teslim oluruz ya da bu bilgileri öğrenir, bizi aşağıya çeken tüm korkularımızdan arınır, kendi gücümüze ulaşırız. Seçim bizim.

BİLİNÇALTI

Bu konuyu çok önemli bulduğum için oldukça detaylı anlatacağım.

Zihnimizi temel olarak bilinç ve bilinçaltımız olmak üzere iki kısımda inceleyebiliriz. Bilinçli zihnim; zihnimin rasyonel düşünen kısmı yani farkında olduğum düşüncelerim… Örneğin; siz şu anda bu yazıyı farkında olarak yani bilinçli zihninizle okuyorsunuz. Biraz sonra karnınız acıktığında belki bir tost yemeye karar vereceksiniz. Bu da bilinçli zihninizin bir kararı olacak. Hava soğuksa dışarı çıkarken aynı bilinçle daha kalın ve sıkı kıyafetler giymeyi tercih edersiniz.

Yapılan araştırmalara göre zihnimizin bu kısmı yani bilinçli halimiz ancak % 5 veri alabiliyor. Oysa bilinçaltımız tıpkı bir depo gibidir ve beş duyumuzla bugüne kadar aldığımız her veriyi tıpkı bir kamera gibi kaydetmiştir. 24 saat uyanık bir halde bizim nefes alışımızdan, kalbimizin atışına; kan dolaşımımızdan, sindirim sistemimize kadar bize ait olan her şeyi biz düşünmeden bizim adımıza kontrol eder, yönetir. O hiç uyumaz.

İşte biz adına bilinçaltı dediğimiz bu sistemi inceleyeceğiz; çünkü yukarda bahsettiğimiz tüm negatif inanç ve korkularımız bilinçaltımızda bulunur. O anne karnında kayda başlayan ve bugüne kadar yaşadığımız her olay, düşünce ve duyguyu kaydeden bir kayıt cihazı gibidir.

Biz bilincimizle o gün giyeceğimiz kıyafetleri, yiyeceğimiz yemekleri, yapacağımız işleri planlarız demiştik. Hayatımızı devam ettiren temel şeyleri yapabilmemizi bu bilinç sağlar. Ancak sağlıklı olmak, âşık olmak, evlenmek, bolluk bereket içinde yaşamak, mutlu ve huzurlu olmak gibi daha büyük hedeflerimiz vardır ve bu hedeflere ulaşmamızı da bilinçaltı sağlar. Kuantumsal bir ifadeyle bu boşluğa yayılan düşünce dalgalarımızın önemli bir kısmı bilinçaltına aittir. Ben günde beş dakika olumlu niyetimi içimden ya da yüksek sesle evrene bildirebilirim. Ancak günün kalan zamanında ne yaydığımı bilinçaltımdaki duygu ve inanç kalıplarım belirler.

Diyelim ki sevgililer günü yaklaşmaktadır ve ayrıldığı sevgilisini özleyen bir kadın sabah beş dakika boyunca ayrıldığı insanı düşünerek olumlu dilek ve niyetlerde bulunur, birliktelerini imgeler ve sonra sokağa

çıkar. Sokakta el ele gezen bir çift görür ve o anda enerjisi düşmeye başlar. Çünkü o görüntü, sevgilisinin yanında olmadığını hatırlatmıştır. O anda yokluk bilincine girer. Biraz yürür ve karşısına bir bilboard çıkar. "Siz her şeyin en güzeline layıksınız" diyen bir mücevher firmasının sevgililer günü reklamını okumuştur. Enerjisi biraz daha düşer. Yollarda o özel gün için kırmızı güller satan çiçekçileri, heyecanla mağazaları ve kuaförleri dolduran kalabalığı görür. Artık enerjisi o kadar düşmüştür ki günün geri kalanına yokluk, şanssızlık, değersizlik, kendine acıma, suçluluk, pişmanlık gibi duygular hakim olur. Zira bu duyguların tamamı bilinçaltında kayıtlıdır ve ortaya çıkmak için uygun zamanı bulmuşlardır.

İstediğimiz şeyleri yaşamakta bilincimizin rolü % 5 ise, bi-

linçaltımızın rolü % 95'tir. Buna göre bilinçaltımız daha altta işleyen ve bizi yöneten çok kuvvetli bir yazılım gibidir.

Hayatı bir gemiye benzetirsek biz de dümeninde olan kaptanlar gibiyiz. Bazen dümeni istediğimiz tarafa yönlendirdiğimiz halde gemi rotadan çıkar ve karaya oturur. Bunun nedeni dümenin bizim elimizde değil, asıl kaptanın yani bilinçaltımızın elinde olmasıdır. Bir anlamda hayatımızı asıl yöneten odur. Bunu yaparken bilinçaltımızın temel hedefi bizi korumaktır; ama bunu nasıl yapacağını bilememektedir. Çünkü bizden ona yanlış komutlar gitmektedir. Bu da onun işleyiş biçimini bilmememizden kaynaklanır.

Bilinçaltımızın kendine özgü bir dili vardır ve eğer bunu bilirsek ona doğru komutlar vermeyi de öğreniriz. Böylece evrene birbiri ile çelişen zıt mesajlar verme durumundan çıkarız.

Zihnimiz kendi frekanslarına uygun düşünceleri kuantum alanından çeker ve yine oraya atar demiştik; ama o düşüncelerin ana malzemesini bilinçaltımız verir.

Çünkü her birimizin ailesi, eğitimi, kültürü kısacası yaşamı farklıdır.

Anne babası ayrılmış ya da ebeveynlerinden biri ölmüş olan insanın bilinçaltına attığı inanç ya da korkularla, küçük yaşta kaza ya da bir hastalık geçirmiş bir insanın attığı korkular farklıdır. İşte bu nedenle insanlar birbirinden farklı düşünür. Herkesin beynindeki nöral ağlar farklı bağlanmıştır.

Zihnimizi bir patates tarlasına benzetirsek, bilinçaltımız bu tarlanın altındaki topraktır. Düşüncelerimiz de bu tarlada yetişen patatesler…

Toprakta patatesin yetişmesini engelleyen zararlı otlar, böcekler de bizim temizlememiz gereken negatif inanç ve korkularımızdır. Bu zararlı otları temizlediğimiz zaman tarladan sağlıklı, temiz patates alırız. Eğer bilinçaltımızda gereken çalışmayı yaparsak zihnimize daha sağlıklı ve olumlu düşüncelerin tohumu düşecektir. **Aşağıya ne ekersek yukarda onu biçeriz.**

Başka bir örnekle açıklamak istersek; bilinçaltınız bir anlamda evinizin çatı katı gibidir. Evdeki bir sehpanın bacağı kırılmıştır, oraya koyarsınız. Bozulan ütünüzü, eski perdelerinizi, giysilerinizi, atmaya kıyamadığınız her şeyi oraya koyarsınız. Sonra orası dolar; ama bir türlü gereken temizliği yapamazsınız. Oysa dıştan öyle görünmese de bütün evi o kat yönetir. Biriktirdiğiniz hemen her şey oradadır. Orada en mutlu olduğunuz zamanların anısıda vardır, artık hiçbir şekilde hatırlamak istemediğiniz kişi, durum ve duygulara ait anılarınız da.

Yaşamınızdaki her olayın, her insanın, her düşüncenin, her korkunun, her duygunun içine tıkılıp kapısının kapatıldığı bir çatı katı… Öyle ki; siz kapıyı her kapatıp çıktığınızda, korku, kıskançlık, kızgınlık hissettiren tüm olumsuz duyguları da arkanızda bıraktığınızı ve hatta unuttuğunuzu düşünürsünüz. On yaşınızda iken öğretmeninizin tüm sınıfın ortasında yüzünüze attığı bir tokat önemsiz gibidir ve zaten üzerinden yıllar geçmiştir. Gerçekten unutursunuz da. Oysa yanılgı tam da burada başlar. Siz farkında olmasanız da o tokadı yediğiniz anda hissettiğiniz aşağılanma, suçluluk ve değersizlik duygusu bir daha çıkmamak ve benzer durumda sizi aynı ruh durumuna çekmek üzere bilinçaltınıza çoktan kazınmıştır bile. O tanıdığınız ve bildiğiniz bir duygudur ve bu duruma bir daha düşmeme korkusu da aynı anda bilinçaltınızdaki yerini almıştır.

Bir gün komşunuz olan kadın size gelerek annenize gözyaşları içinde eşinin kendisini aldattığını anlatır ve bu konuşma sırasında sık sık; "Erkek işte güven olmaz ki" cümlesi geçer. İşte direk bilinçaltınıza giren bir ilk olumsuz inanç kaydı daha… Günler sonra o komşuyu da anlattıklarını da unutursunuz. Sonra sağdan soldan TV den gazetelerden bu olumsuz inancınızı destekleyen ve gittikçe güçlendiren bir dolu şey duyarsınız. Hele kendi aileniz içinde de bu inancınızı destekleyen bazı durumlar yaşadıysanız bu inancınızın kısa zamanda güçlenip bir daha çıkmamak üzere bilinçaltınızdaki yerini alması

çok kolaydır. Daha sonraki ilişkileriniz genelde bu inancı desteklemek üzere kurulmuştur artık. Yaşadığınız her olumsuz tecrübe sizi bir kez daha haklı çıkaracak ve siz büyük bir acı ve kızgınlıkla haksızlığa uğradığınızı düşünerek tipik bir kurban psikolojisiyle kendinize acıyarak hayatınızı geçireceksiniz. Buna sadece ve sadece bilinçaltınıza yerleştirmiş olduğunuz olumsuz bir inancın tüm düşünce ve duygu süreçlerinizi etkileyerek titreşim frekansınızı düşürdüğünü ve dolayısıyla yaydığınız düşük frekanslı enerjinin neden olduğunu bilmeden… Kendinizi, ailenizi, arkadaşlarınızı ve başka insanları suçlamaya devam ederek tabii ki… İşte bahsettiğimiz bilinçaltı temizliği elimizde bir el feneri ile o çatı katına girip artık bize hayrı olmayan zararlı unsurları ayıklamaktır.

BİLİNÇALTIMIZ SADECE İNANDIKLARINI GERÇEKLEŞTİRİR

Yukarıda anlattıklarımızdan hareketle, ben hayatımda bir şeyin olmasını gerçekten istiyorsam buna aklımdan, mantığımdan önce bilinçaltımı ikna edip inandırmam gerekiyor. Ancak o zaman bu inancıma uygun titreşimleri yaratır ve bunu yansıtan veya buna uyan olayları ve insanları hayatıma çekerim. İşte bu evrensel çekim yasası demektir.

"İnanç", işte bilinçaltımızın lokomotifi budur.

Ben sık sık insanlara "Neye inanıyorsan o" derim. Bana anlattıklarından ziyade onların inandıkları daha önemlidir çünkü. Aşka, sağlığa, mutluluğa, paraya kısaca kendilerine ve hayata dair her neye inanıyorlarsa onu deneyimlediklerini bilirim.

Danışanım, paranın zor kazanılacağına inanıyorsa; o, parayı zor kazanacaktır. Yaptığı işlerde başarısız olduğuna inanıyorsa, ne yaparsa yapsın hep başarısızlıkla karşılaşacaktır. Aşk hikâyelerinde şanssız olduğuna inanıyorsa, kendini hep mutsuz aşk hikâyelerinin başkarakteri olarak bulacaktır. Bunun için kimseyi suçlamayın derim; çünkü hayat bize sadece kendi inan-

dıklarımızı getirir.

Neye inanıyorsak onu deneyimleyeceğiz. Benim "yaşam" dediğim, bilinçaltımda inandığım şeylerin bir yansımasından başka bir şey değildir. Eğer ben hayatımı değiştirmek istiyorsam bunun için ilkönce sahip olduğum inançlarımı sorgulamam ve artık beni ileriye taşımayan, bana hayrı olmayan inançlarımı değiştirmem gerekir. İnançlarımın değişmesi demek evrene saldığım titreşimin değişmesi demektir. İşte o zaman bu değişime paralel olarak hayatımdaki şeylerin olumlu yönde değiştiğini deneyimlerim. Tam bu nedenle ben hayatımı yaratan inançların ne olduğunu bilmek zorundayım. Görünüşte şuna ya da buna inandığımızı söylememiz bir şeyi değiştirmez; zira asıl kararı bilinçaltımda neye inandığım verir.

Ne zaman mutsuzsanız bilin ki, bilinçaltınız bu mutsuzlukla istediğiniz şeyi elde edebileceğinize inandırmıştır sizi. Garip ama öyledir; yoksa bir insan mutsuzluğu neden yaratsın ki… O mutsuzluğa yapışır kalır ve bilinçaltımızda daha iyi olmayı istemeyiz. O bizim kötü halimizi değiştirmeye yönelik bir tehdittir. Bu nedenle olumlu olan bizi iyileştirmeye yönelik her şeyden kaçarız. Aslında bu durum saçma görünen basit bir gerçektir.

Peki, bilinçaltımın neye inandığını nasıl bileceğim? Tabi ki hayatıma bakarak… Ne yaşamışım, neyi yaşamaya devam ediyorum? Kendini sürekli tekrar eden sorunlarım ne? Bu soruların cevabı, inançlarınızı derinden görmenizi de sağlayacaktır.

BİLİNÇALTININ DİLİ NEDİR BİZİMLE NASIL KONUŞUR

Bilinçaltımız sadece kaydeder. Düşüncelerimizin doğru, yanlış, anlamlı, anlamsız, mantıklı, mantıksız, gerçek ya da hayal olduğunun farkında değildir. Sadece verileri toplar; ama onlar hakkında bir yorum yapmaz.

Bilinçaltımız sıklıkla genelleme yapar ve bunu sever.

Örneğin eğer ben arkadaşım Ayşe'nin cimri olduğunu düşünüyorsam hayatıma giren tüm Ayşe'lerin cimri olduğuna inanabilir.

Bilinçaltımızın zaman kavramı yoktur. Sadece anı bilir ve yaşar. Geçmiş ve gelecek kavramını bilmez. Yani "gelecekte zengin olacağım, başarılı olacağım" dediğimde gelecek kavramını bilmediği için bunu gerçekleştiremez ve sürekli erteler durur.

Benim hep "Şimdi" de ne hissettiğim önemlidir. "Ben şu anda bolluk ve bereket içindeyim. Ben zenginim." İşte sadece bunu bilir.

Bilinçaltımız; düşündüğümüz her şeyi yaratmak, hayatımızda görmek istediğimizi zanneder. Görüntülerle düşünür ve

düşündüğümüz şeyin olumlu ya da olumsuz olması umurunda değildir. Neyi düşünüyorsam onu gerçekleştirmek istediğimi sanır.

Bilinçaltımızın aynı zamanda duyduğu kelimeyi cümleden bağımsız olarak çekip alma özelliği vardır ve "me/ ma" gibi olumsuz ekleri kayda almaz; çünkü sadece görüntülerle düşünür yani görüntüleri kayda alır demiştik.

Örneğin; "Ben sigara içmek istemiyorum." dediğimde burada sadece "sigara" kelimesini alır. Çünkü düşündüğüm anda sigara görüntüsü bilinçaltıma kaydolmuştur bile. "Ben şişmanlamak istemiyorum" dediğinizde zihninizde şişman siz, çoktan kayda alınmıştır. "Ben hastalanmak istemiyorum" dediğinizde hasta görüntünüz de öyle…

Size "Mavi fil düşünmeyin!" diyorum şimdi.

Oysa dediğim anda düşündünüz bile… Ama ben düşünmeyin demiştim. Gördüğünüz gibi bilinçaltınız olumsuz eki algılamıyor, görüntüde ne varsa direk onu alıyor.

Çocuğunuz bahçede oyun oynamaktadır. Ona bağırırsınız. "Çocuğum çok koşma düşersin." İşte o anda çocuğunuzun bilinçaltına "düşme" görüntüsü gelir. Yani siz ona "düş!" emrini verdiniz bile. Çocuğunuz koşar ve düşer.

Eskiden otobanlarda " Hız yapma!" tabelaları vardı, hatırlar mısınız?

Farkında olmadan sürücülerin zihnine "hız" kelimesi ile hızlanma emri verdiklerini fark ettikleri için artık bu tabelalar yok.

Birilerini yolcu ederken "Kazasız belasız git" deriz. Belki onların akıllarında bile yokken zihinlerine kaza görüntüsünü düşürürüz aslında.

Sürekli meme kanseri olmaktan korkan bir kadının bilinçaltına attığı bu olumsuz karelerin bir gün kendini gerçekleştirme potansiyeli vardır.

Oturup bir alacaklısının aramasından korkan bir insan, bu

görüntüyü farkında olmadan sıklıkla düşündüğü için bir gün o alacaklının araması kaçınılmazdır.

Erkek arkadaşının aramadığını düşünen bir kadın da sürekli bunu düşündüğü için kendisini hep aynı kare içinde mutsuz olarak bulacaktır.

Keza sürekli borçlarını düşünen bir insan da aynı nedenle borçlu olmaktan asla kurtulamaz.

Sorun şu ki insanların istediklerinden çok istemedikleri şeyleri düşünmeye eğilimi vardır. Hayatlarındaki varlıktan çok yokluğa odaklandıkları için bilinçsizce bilinçaltlarına yokluğun kaydını atmaya devam ederler. Bu nedenle hayatımızdaki olumsuz kelimelerin tamamını çıkarmamız gerekiyor. Eğer sağlıklı, fit ve formda olmak istiyorsak "Ben sağlıklı bir insanım", eğer zenginlik istiyorsak "Ben bolluk ve bereket içindeyim", "Benim işlerim her zaman iyi gider" gibi cümleler kullanabiliriz.

İyi haber şudur ki; bilinçaltınız her gördüğünü de gerçekleştirmez. Bunun için bir zaman filtresi koyar. Onu gerçekten isteyip istemediğinize bakar.

Peki, bunun kriteri nedir? Neye göre bunun kararını verir acaba?

Düşünce sıklığınıza tabi… Eğer bir konu sıklıkla düşünülmüşse onun bizde yarattığı bir duygu kaydı vardır.

Örneğin; sürekli erkek arkadaşı tarafından aranmadığını düşünen kadın, kendini zamanla değersiz ve önemsiz hissedecektir. Bunu çok yaptığında bilinçaltı onun bu durumu istediğini sandığı için kişi, kendini sürekli değersiz hissettiği durumlarda bulur.

Sürekli borçlarını düşünen bir insanın yarattığı duygu; yokluk, kıtlık bilincidir. İşte bilinçaltımız yaratım sürecinde bu duyguları kriter olarak alır. Daha önce "duygu yaratır" derken bunu kastetmiştim.

Duygularımız bir nevi çok düşünülmüş düşüncelerimizin

bizde oluşturduğu kemikleşmiş dalgalanmalardır. Aynı düşünce, aynı dalgalanmayı otomatik olarak yaratır.

Bilinçaltımızın bir özelliği de değişimi hiç sevmemesidir. Biz bir şeyi değiştirmek istediğimizde buna direnir ve bizi vazgeçirmek için elinden geleni yapar. Bu yüzden onu bu değişime ikna etmek için çok ısrarlı olmamız gerekiyor. Bilinçaltını beş yaşında küçük bir çocuk gibi düşünün. Bir çocuğa bir şey öğretmek istediğimizde aynı şeyi nasıl sabır ve ısrarla tekrarlıyorsak bilinçaltına da aynı davranışı uygulamamız gerekir.

Bilinçaltımız sembollerle konuşur ve kelimelerden çok resimlere tepki verir. Görsel bir resim bizi söylenenlerdenya da okuduklarımızdan daha çok etkiler. Sigara kutularının üzerindeki resimleri düşünün. "Sigara sağlığa zararlıdır" cümlesinden çok daha etkileyici ve o caydırıcı değil mi?

Bilinçaltımız beş yaşımıza kadar hemen tüm kayıtları tamamlar. Bundan sonra ancak bu kayıtlarına uygun verileri kabul eder. Diğer veriler için doğru ve ısrarlı bir çalışma yapılması gerekir. Bu da demek oluyor ki beş yaşımıza kadar bize ne söylenmişse hemen hepsini doğru olarak kabul ettik. Temel duyguları ilk kez yaşayarak kaydettik. İlerleyen yaşlarda bunlardan bazıları değişmiş gibi görünse de maalesef değişmemekte ve haberimiz olmadan hayatımızın birçok alanını etkilemeye devam etmektedir. İşte yaşam koçları, yaptıkları çalışmalarda o dönemde atılan ilk kök korku ve inançları bulmaya çalışırlar.

Bilinçaltımız aynı anda birçok şeyi kayda alır. Ben uzun yıllar önce gittiğim bir tatilde olumsuz bir olaya tanıklık etmiş olabilirim; ama bilinçaltım o olay sırasında bir köşede ağlayan küçük bir çocuğun bile kayda almıştır. Yine o gün sıcaktan bunalmamdan, yediğim bir şeyin midemin bulandırmasına kadar hemen her şey kayıt altına çoktan alınmıştır.

Bilinçaltım bütün insanların kullandığı ortak bilinçaltı ile bağlantıdadır. Bu spiritüel kitaplarda evrensel bilinçaltı diye

geçer. İşte tüm düşüncelerimizin aktığı kuantum birleşik alanı da burasıdır. Bu nedenle bilinçaltımız başka insanların bilinçaltından da etkilenir. Birinin korkusunu, bir başkasının minnetini bu ağ nedeni ile sezgisel düzeyde hissederim.

Bilinçaltı şakayı bilmez. Söylenen her şeyi gerçek olarak kabul ettiği için ne söylediğimizin her zaman farkında olmamız bu nedenle çok önemlidir.

Sık sık "Bu gidişle ben çok yaşamam" diyen insanlar duymuşsunuzdur mesela. Ya da bazen arkadaşlarımıza şaka yollu "Bende ne var bilmiyorum; ama neye elimi atsam kurutuyorum" dediğimiz olur. İşte tüm bu cümlelerimiz bilinçaltımız tarafından gerçek olarak kabul ediliyor. O da bize "Hay hay! Sen ne istersen o" diyerek önümüze getiriyor.

Başta da dediğimiz gibi onun görevi istediklerimizi yapmak; ama o ne istediğimizi bu şekilde algılıyor. Sadece düşündüklerimize yani kafamızda resmettiklerimize bakıyor ve onu sık sık tekrarladığımızda gerçekten o şeyi istediğimizi sanıyor.

Bilinçaltımız duygusallığı bilmez; ama en çok da duygulardan etkilenir. Ben birine acıdığımda bu durum bilinçaltımda daha önce yaşanmış benzer durumların çağrışımını yapar ve ben bu çağrışımlara göre ne yapacağıma karar veririm. Yine birine kin duyduğumda bilinçaltımda kin duygusuna bağladığım her şey benim o anda ne yapacağımı belirler.

Bilinçaltı, beş yaşındaki bir çocuk gibidir demiştik.

İşte bu nedenle eğer istediği bir şey varsa bunun ona zarar verip vermeyeceğine aldırış etmeden ısrarla onu ister.

İşte bazen bizim için zararlı olduğunu bildiğimiz halde kopamadığımız alışkanlıkların ya da davranışların altında bilinçaltımızın bu özelliği yatar.

Bir çocuk ne kadar zararlı olursa olsun çikolata istemekten vazgeçmez. Bir yetişkin de bazen kendi için çok hayırlı olmadığını bilse de aynı kişiyi istemekten vazgeçemez. Bilinçaltında bir daha kimseyi onun kadar sevmeyeceğine ya da

sevilmeyeceğine inanmıştır çünkü.

Bilincimiz uyuduğumuzda, bayıldığımızda ya da koma halinde kesintiye uğrar belki ama bilinçaltı asla uyumaz. O hep çalışmaya ve kayda almaya devam eder. İşte bu nedenle doktorlar baygın ya da koma halinde bir yakınımızın başında konuşabileceğimizi söylerler. Kişinin söylenenleri kelime kelime duymasa bile bilinçaltı düzeyde algılayacağını, hissedeceğini bilirler.

Bilinçaltımız abartmayı sever. Bir şeyden korktuğumuzda abartarak bizim daha çok endişelenmemizi ya da korkmamızı sağlayabilir. Kin, nefret gibi keskin duygularımızı ortamını bulduğu anda dökmeye bayılır. Bunun yollarını bulmakta oldukça ustadır ve kullanmaktan da kaçınmaz. Birinin canını acıtmak istediğinizde ağzınızdan hiç çıkmasını istemediğiniz sözlerin çıkma nedeni de budur. O anda bilinçaltınızda saklı tuttuğunuz asıl duygularınız sel gibi boşanır.

Bilinçaltının olumlu kullanılabilecek bir özelliği de sürekli tekrarlara karşı duyarlı olmasıdır. Sıklıkla tekrarladığınız bir olumlu düşünce ya da duyguyu da sonunda kaydeder. Tabi bunun tersi de geçerlidir. "Birine kırk gün deli derseniz sonunda deli olur" cümlesini duymuşsunuzdur.

Bilinçaltımızın ince ayrımları yoktur. Havaalanında bir valizinizin kaybolması karşısında duyduğunuz endişe ile tüm eşyalarınızı kaybetmenizin endişesi arasındaki farkı bilmez. İkisi de onun için kayıptır. Keza 100 TL düşürmeniz ile iflas etmeniz de aynı şeydir. O sadece o anda hissettiğiniz duyguyu baz alır.

Tıpkı beş yaşındaki çocuk gibi sade ve açık anlatımları anlar. "Bir gün tüm arsalarımı satıp, iyi de bir işe girdiğimde çok zengin olacağım" cümleniz ona hiçbir şey ifade etmez. Ama "ben zenginim" derseniz bunu anlar.

"Sabahları bir bardak süt içip, ekmeği tuzu ve şekeri hayatımdan tamamen çıkarıp sağlıklı olacağım." derseniz bunu an-

lamaz; ama "Ben sağlıklıyım" cümlesini anlar.

Bilinçaltımız bizden her zaman net bilgi ister. Eğer bunu vermiyorsak o ne yapacağını bilemez.

Bazen danışanlarım gelir ve "Ben birisi ile aşk yaşamak ya da evlenmek istiyorum" der. Daha önce bir ilişki yaşayıp yaşamadıklarını sorduğumda "Evet, birisi ile ilişkiye başlamıştım; ama istediğim gibi biri çıkmadı. Boyu kısaydı ya da işsizdi, maddi durumu iyi değildi, eğitimsizdi, sorumsuz, duyarsızdı…" gibi cümlelerle karşılaşırım.

O zaman onlara derim ki:

"Dışarıya bir göz atın bakalım, kaç tane birisi var? Her yer birisi ile dolu değil mi? Sen sadece hayatımda birisi olsun dedin ve o birisi istediğin üzere çıkıp geldi."

Bizim bilinçaltımız "birisi" kavramını bilmez. Her ne istiyorsak onun detaylı bir tarifini yapmamız gerekir. Yoksa bu, benim Kadıköy'deki evimden çıkıp bir taksi şoförüne, beni Avrupa yakasına götür, dememe benzer.

Şoför şaşırır ve sorar: "Hanımefendi Avrupa yakası çok geniş, nereye götüreyim?" Ben: "Sarıyer" derim; ama o yine ikna olmaz. "Sarıyer kocaman bir ilçe tam olarak nereye gitmek istersiniz?" der. Ancak gideceğim mahallenin adını ve evin numarasını verdiğimde beni direk o adrese götürür. İşte benim bilinçaltımla ilişkim tıpkı bu örnekteki gibidir. Eğer ben ona istediğim şeyin detaylı tarifini vermezsem tıpkı o şoför gibi ne yapacağını bilemeyecektir.

Hayatımda birisini istediğimde onun eğitiminden, dış görünüşüne kadar istediğim bütün özellikleri söylemem gerekiyor. Keza bu; bir iş, araba ya da ev istediğimde de öyledir. İstediğim evi nerede, hangi büyüklükte olduğuna ve hatta penceresinden baktığımda göreceğim manzaraya kadar detaylı bir biçimde hayalimde canlandırmam gerekir.

Bilinçaltı karar ve davranışlarımı direk etkiler. Ben aşk ilişkilerimde şanssız olduğumu düşünüyorsam bu inancıma göre

beni sonu hüsranla biten ilişkilere otomatik yönlendirir. Paranın bir türlü bana gelemediğini düşünüyorsam otomatik olarak para kazanamayacağım işlerin içinde bulurum kendimi. Çünkü bilinçaltımdaki kaydım bu fakirliği hak ettiğime dair inancımdır. Bir anlamda benim bu kayıtlarıma uygun olayları gerçekleştirmek için durmadan çalışır. Onun görevi benim inandığım her şeyi gerçekleştirmektir. Evrensel bilinçaltına bağlı olduğu için bunu yapması kolaydır.

Bilinçaltım benim bilinçli zihnimden emir alır. Yani biz bilinçli ya da bilinçsiz olarak sürekli bilinçaltımıza emirler veririz. Bu zamana kadar bilinçsiz olarak bazı emirler vermiş olabiliriz; ama eğer eski verileri değiştirir; yeni veriler, yeni emirler verirsek bu defa onları gerçekleştirmek için çalışacaktır. Verdiğimiz emirlerle ilgili hiçbir şeyden şüphelenmez ve sorgulamaz. Ne verirseniz olduğu gibi alır ve kabul eder; o yüzden hangi komutları verdiğimizin farkında olmamız gerekir.

Bilinçaltımıza attığımız birçok kayıt birbiri ile bağlantılıdır. Bir kaydımız diğerini etkiler, tetikler, açığa çıkarır. Benim bilinçaltımda kaybetme korkum varsa bu korkum terk edilme, yalnız kalma gibi diğer korkularımla da bağlantıdadır ve birinin çıkması diğerlerinin de ortaya çıkmasına neden olur. O yüzden bilinçaltımıza bir bütün olarak bakmamız gerekir.

Bilinçaltımızın psişik yetenekleri de vardır. Evrensel bilinçaltına bağlı olduğu için bilincimizin göremediği gelecekteki bir olayı sezip, tedbirler alabilir, bizi uyarabilir. Nitekim düşen bir uçağa ya da kaza yapan bir otobüse son anda binmekten vazgeçen bazı kişiler, anlamadıkları bir nedenle içlerindeki bir sesin onları durdurduğunu, bu nedenle binmekten vazgeçtiklerini belirtmişlerdir.

Yine bazılarımızın kendilerinin ya da başkalarının başına gelecek kötü bir olayı, hastalığı, kazayı hissetme eğilimi vardır. Bu insanların psişik kanalları açık, bu nedenle sezgileri güçlüdür. Alandan yani ortak kullanılan evrensel bilinçaltından

bizim gelecek dediğimiz bir kareyi yakalama ya da hissetme yetileri yüksektir; çünkü orada zaman kavramı yoktur. Geçmiş, gelecek ve şimdi aynı anda oradadır; bu nedenle bağlantıda olan birinin zihnine bu görüntüler düşebilir. İşte geçmişte büyük kâhinlerin ya da medyumların yaptığı da budur.

Peki, bu kehanetlerin her zaman doğru çıkması mümkün müdür? Elbette hayır; çünkü bizim hemen her olaya ait potansiyel yüzlerce olasılık dalgası içinde bir başkasına sıçrayarak başka bir olasılığı gerçekleştirebilme gücümüz de vardır. O yüzden bu insanlar, genellikle yakın bir gelecekte olması en kuvvetli olasılık topunu görmektedirler.

Bilinçaltımız, bilincimizin dikkat etmediği şeylere daha fazla dikkat eder ve otomatik olarak kaydeder. Çocukluğumuzda kurban bayramında bir koyunun kesilişine şahit olmuş olabiliriz. O olaya dikkatimizi verdiğimiz halde bilinçaltımız o anda ağlayan küçük kardeşimizi ve ona dair duygularımızı çoktan kayda almıştır bile.

Ben, odağıma aldığım ve dikkat ettiğim olumlu bir olayı kaydedebilmem için daha ısrarlı olmalı, sürekli bunu tekrarlamalıyım.

Bilinçaltımızın en önemli başka bir özelliği vardır ki işte biz tüm çalışmalarımızı bu özelliğinin üstüne oturturuz.

Bilinçaltımız hayal ile geleceği ayıt edememektedir. Bunu şöyle açıklayalım. Varsayalım önünüzde bir arkadaşınız duruyor. Siz ona bakarken beyninizin ilgili bölgesindeki bir alanda bazı nöronlar harekete geçer. Bu arkadaşınız orada olmadığında ve siz sadece onun bir resmine baktığınızda beyninizde yine aynı nöronlar harekete geçer. Resmi ortadan kaldırıp, sadece o arkadaşınızı imgelediğinizde yine aynı nöronların harekete geçtiği bilim adamlarınca tespit edilmiştir. Bu da demek oluyor ki; bilinçaltım, ben o arkadaşımı karşımda mı görüyorum, resmine mi bakıyorum yoksa sadece imgeliyor muyum ayırt edemiyor. Gerçek ile hayali ayıramıyor. Hepsinde de tıpkı

görüyormuşum gibi davranıyor.

Bilinçaltım; hayatımdaki temel isteklerimi % 95 oranında ve sadece ona gönderdiğim resimlere göre gerçekleştirdiğine göre hayatımda olmayan şeyleri de tıpkı varmış gibi imgeleyerek bir anlamda onu kandırabilirim değil mi?

90'lı yılların başında bir bilim dergisi olan Research Qarterly'de yayınlanan çok ilginç bir araştırma var. Bu araştırmada basketbol oynayan öğrenciler üç guruba ayrılıyorlar. İlk gurup basketbol topunu fileye sokabilmek için 20 gün boyunca fiziksel antrenman yapıyor, ter döküyor. İkinci gurup hiçbir şey yapmıyor, yan gelip yatıyor. Üçüncü gurupsa 20 gün boyunca her gün zihinselantrenman yapıyor. Yani zihinlerinde hayali olarak topu tutuyorlar, paslaşıyorlar, çok güzel atışlar yapıyorlar, terlediklerini hissediyorlar, inanılmaz güzellikte bir maç çıkararak seyircinin alkış seslerini duyuyorlar, maç bitiminde gelen tebrikleri kabul ediyorlar. 20 günün sonunda her gün antrenman yapan ilk gurubun performansında % 24'lük bir artış oluyor. Yan gelip yatan ikinci grupta beklenilebileceği gibi hiçbir değişiklik yok. Zihinsel antrenman yapan üçüncü gurubun performansında da % 23'lük bir artış oluyor.

Dikkat edin! Topu ellerine bile değdirmeden hemen hemen ilk grup kadar başarı sağlıyorlar. Yani bilinçaltı beş duyunun etkili bir şekilde kullanıldığı ve canlı hayallerin kullanıldığı bir senaryonun sürekli tekrarlanmasıyla aslında henüz gerçekleşmemiş şeyleri, gerçekleşmiş gibi kabul etmeye başlıyor ve beyne bu sinyali gönderiyor.

Ne müthiş bir güç öyle değil mi?

Maalesef korkularımızı da aynı sistemi kullanarak yaratıyoruz. Yani geleceğe dair henüz gerçekleşmemiş şeyleri varmış gibi imgeleyerek o anda bu boşluğa asıyoruz. Sonra onları düşündükçe büyütmeye başlıyoruz ve bir süre sonra bilinçaltımız doğası gereği o görüntüleri gerçek olarak önümüze çıkarıyor.

İnsanlar temelde istedikleri ve hayal ettikleri güzel şeyler-

den çok korkularına odaklandıkları için maalesef sistemi ters yani aleyhte işletiyor.

Ben seminerlerimde bazen şöyle bir örnek veririm: Varsayalım beyninizde bir düğme var ve her gün o düğmeye basarak o günkü düşüncelerinizin çıkışını alıyorsunuz (Mağazalarda gördüğümüz o günkü işlemleri kaydeden pos cihazları gibi). Beş gün boyunca düşündüğünüz her düşüncenin dökümünü alsanız, günde ortalama 70 bin düşünceden toplam 350 bin düşüncenizin detaylı çıkışını alırsınız. Bunları uzun bir rulo şeklinde yayıp görebilme imkânınız olsaydı eğer düşündüklerinizle yaşadıklarınızın tıpkı iki elinizi üst üste koyduğunuzda parmaklarınızın birebir üst üste çakışması gibi çakıştığını görürdünüz.

Telefon şirketlerinin detaylı faturalarını düşünün. Orada bir ay boyunca en çok ve en az aradığımız numaralar bellidir değil mi? En çok aradığınız numaralar, en çok ateşlediğiniz düşüncelerdir. Keza; en az aradıklarınız en az düşündükleriniz… İşte kendi rulonuzda en çok aradıklarınızı yani en çok düşündüklerinizi kırmızı bir kalemle daire içine aldığınızda bir hafta içinde en çok odaklandığınız olumlu ve olumsuz tüm düşüncelerinizi görme imkânınız olurdu.

Farz edelim sabah evden çıkıp işe giderken belki bir an işten çıkarılma düşüncesi zihninize düştü, ardından birkaç yakın arkadaşınız daha bu düşünceyi tetikledi ve birkaç dakika sonra bu, bilinçaltınızda gelecek korkusu olarak kayda geçti. Sonra başka bir düşünceye atlayıp bundan uzaklaştınız; ama öğle yemeğinde bir arkadaşınızla konuşurken bir şeyler çağrışım yaptı ve siz yine aynı düşünce ve otomatik olarak aynı korkuya yakalandınız. Sonra işinize dalıp bir süreliğine bunu unuttunuz. Fakat akşam olup da eve dönerken, o sıralar iş arayan bir arkadaşınız aradı ve onunla konuşurken yine zihninize o korku düştü.

Son olarak gece olup başınızı yastığa koyduğunuzda bir kez

daha bu düşünceye yakalandınız ve uyudunuz. Bu da demektir ki siz o gün içinde en az dört defa bu korkuya yakalandınız. Aslında ortada işten çıkarılma gibi bir durum yok. Siz sadece imgeleyerek bu düşünceyi güçlendirip ona enerji yüklediniz. Bunun tam tersini de yapabilir, bunun yerine işinizde çok daha güzel pozisyonları ve o zaman yapacaklarınızı da imgeleyebilirdiniz.

Elbette her işten çıkarılmayı düşünen bunu yaşayacak diye bir şey yok; ancak bu korkuyu hemen her gün bu şekilde besleyip büyütmeye devam ederseniz bir gün kendinizi işsiz bulmanız kaçınılmazdır.

Düşüncelerimizin ve hayal gücümüzün önemine işaret etmek için yukarıdaki örneği verdim. İşte aynı nedenle Kuantum ve NLP tekniklerinin büyük kısmı imgeleme üzerine kuruludur; çünkü onlar direk bilinçaltına yönelik çalışmalardır.

Size bilinçaltını en basit haliyle anlatmak istesem şöyle derdim.

Günde 6090000 tane düşünce baloncuğunu dalgalar halinde boşluğa yayıyorsunuz. Bunlardan olumlu olanlara beyaz baloncuklar, olumsuz olanlara ise siyah baloncuklar diyelim ve hepsi atıldığı anda bilinçaltınıza da düşüyor.

İçinde bulunduğunuz bu boşlukta sadece radyo ve tv uydularının yaydığı farklı frekanslardaki dalgalar yok. Sizin ve herkesin çekip aldığı ve attığı düşünce enerjileri de farklı frekanslarda gezinmekte.

Doğduğunuz andan itibaren bu zamanınıza kadar zihninize düşmüş ve düşecek olan her düşünce farklı frekanslardaki enerji dalgası olarak bu boşlukta. Bilinçaltı dediğiniz, bu boşluğun içindeki bir frekans okyanusundan başka bir şey değildir. Yani o bizim içimizdeki kapalı bir kutu değildir. Bir an ya da bir saat sonra zihninize düşecek olan düşünce de bu boşluğun içinde dalgalar halinde yayılır ve siz hangi titreşim frekansındaysanız onu yakalar, düşünce olarak hissedersiniz. Düşünce

çok yüksek çözünürlükte bir enerjidir, gelir daha katı olan maddeden yani kafatasınızdan içeri girer ve beyninize sinyal olarak ulaşır. Bazen bunu hemen gözlerinizin ucunda anlık çakan bir ışık huzmesi olarak algıladığınız da olur.

Mecazi olarak aşağıda yani bilinçaltınızda sadece bakkal hesabı var. Çektiğiniz bu düşüncelerin hepsini toplayıp, siyah ve beyaz olanları ayrıştırıyor. Beyaz baloncuk çoksa birkaç gün ya da hafta içinde onları, siyah baloncuk çoksa bunları önünüze çıkarıyor. Bu da demektir ki korkularımızın önümüze çıkmasının da, mutlu hayallerimize kavuşmamızın da tek nedeni bilinçaltımızdır.

Hesap bu kadar basittir!

Daha önceki bölümde de anlattığım gibi bu boşluğun yani evrenin titreşim hızı çok arttı. Yani attığımız baloncukların önümüze düşme süreci çok hızlandı. O zaman ne attığımızın sürekli farkında olmak en iyisi.

Farkındalığımıza düşen ve önümüzü tıkayan eski inançları, korku kalıplarını kısaca eski programı siler, yerine bizim yararımıza olanları yeniden yazabiliriz. Farkında olamadığımızda eski program bizi yönetmeye devam eder. Bilinçaltımızda bazen öyle şeyler vuku bulur ki maalesef doğası gereği bize yabancı kalır.

Evrendeki tüm sırların toplandığı tek noktasın sen.
O noktanın sonsuzluğuna erişmek istiyorsan eğer,
aklını ve mantığını cebine koyacaksın.

S. Ciritci

EVRENE GÖNDERİLEN ZIT MESAJLAR

Yakın bir arkadaşım şehrin gayet güzel bir semtinde olan evini aylardır satamıyordu. Her görüştüğümüzde birçok emlakçı ile görüştüğünü ama evin bir türlü satılamadığını söylüyordu. Bir gün ona bu evi neden satmak istemediğini sordum. Bana ısrarla karşı çıktı; "Olur mu canım, tabii ki satmak istiyorum, öyle olmasa bu kadar çok emlakçıyla anlaşır mıydım?" dedi.

Evet, görünüşe göre evi gerçekten satmak istiyor ve buna inanıyordu; ama ona bütün bunların evi satmak istediğinin göstergesi olmadığını söyledim. Bilinçaltında bu evi satmasına bağladığı olumsuz bir şeyler olmalıydı, başka açıklaması yoktu. Bilinçaltı düzeyde bu evin satılmasını istemiyordu.

Kısa bir çalışma yaptık. Ona bazı sorular sordum ve sonuçta gördüm ki bu evin satılmasından korkuyordu.

Bu ev satılırsa ellerine geçen paranın eşinin borçlarına gideceğinden ve tekrar ev sahibi olamayacağından endişeleni-

yordu.

Bu ev satılırsa eşinin iş için şehir dışına çıkacağını ve ailesinin dağılacağını düşünüyordu. Bu ev sembolik olarak güzel anılarının şahidi, onu mutlu etmiş bir yuvaydı ve onun satılması demek bu mutluluğun bozulması demekti. Ama bu inanç ve korkularını bilinçaltında tuttuğu için aslında bu durumun kendisi de farkında değildi.

Bu inancını silip yerine yeni ve daha olumlu bir inanç koyduk. Ev satıldığında o paranın bir kısmıyla eşi borçlarını ödeyecek ve bunun mutluluğuyla çok daha güzel işler yapacaktı. Kalan para ile daha küçük bir ev alabilir ve hayatlarına devam edebilirlerdi.

Eşinin başka bir şehre gitmesi, ailenin dağılması anlamına gelmiyordu; aksine isterse kendisi de onunla gidebilir ve orada çok mutlu bir yaşam kurabilirlerdi. Bu yeni inancı üzerinde ısrarla bir ay çalıştı; ama henüz bir ay bile dolmamıştı ki evinin satıldığını öğrendim. Eşi de başka bir şehre gitmemiş, kısa zamanda işlerini yoluna koymuştu.

Arkadaşım bugün aynı şehirde, sattığı evden çok daha büyük ve güzel bir evde yaşıyor. Bilinçaltımızda nöronları ters bağlamak diyorum ben bu olaya. Eğer neyi neye bağladığımı bilmezsem bu, hayatımda hep sıkıntı ve sorun olarak önüme çıkacaktır.

Yine başka bir danışanım evlenmek istediğini; ama o noktaya birkaç kez geldiği halde bir türlü evlenemediğini söyledi.

Bir kamu dairesinde çalışıyordu. Oldukça güzel bir kadın olmasına rağmen kilosu normalin üstündeydi. Onunla çalıştığımda fark ettim ki bilinçaltında şöyle bir inanç oluşturmuş: "Ben bu kiloyu vermezsem kimse benimle evlenmek istemez."

Görünüşte kendiyle barışıktı ve fazla kilosunu dert etmiyor gibiydi; ama isteğini bilinçaltı düzeyde farkında olmadan yine kendisi engelliyordu.

Benzer bir durumu epilepsi hastası olan bir danışanımda

gördüm. Aslında normal hayatını engelleyen bir durum yoktu. Her gün aldığı bir ilaçla hayatını düzenli olarak sürdürüyordu; ama bilinçaltına böyle bir hastalığı olduğu için kimsenin onunla evlenmek istemeyeceği korkusunu atmıştı. Ona bugün kariyerlerinin doruğunda olan birçok insanın şeker, tansiyon gibi hastalıkları nedeniyle ilaç kullandığını; ama bunun, onların yaşamlarını olumsuz etkilemediğini anlattım. Elbette sadece anlatmam yeterli değildi.

Onun bilinçaltı düzeyde ikna olması lazımdı. Kısa bir çalışmayla bunu da başardı.

Evlenmek isteyen bir insan bilinçaltı düzeyde; o şehirde yaşamak istemiyorsa ya da yaşadığı yerde kendine uygun bir insan olduğuna inanmıyorsa evlenemez.

Evlendiği zaman ailesinin onsuz yaşamlarını idare edemeyeceğine inanmışsa, evliliğin onu özgürlüğünü kısıtlayacağına ya da altından kalkamayacağı bir sorumluluk yükleyeceğine inanmışsa yine evlenemez ya da çok zorlanır.

İş kurmak isteyen bir insan bilinçaltında; ticaret yapan insanların çok zorlandığına, kriz olduğuna, paranın çok zor kazanıldığına inanmışsa iş kursa bile devam ettirmesi zordur.

Hasta bir insan, eğer iyileştiği zaman eski ilgiyi bulamayacağına, sevilmeyeceğine, yakınlarının onu yalnız bırakacağına inanmışsa iyileşmesi zordur.

Çok yoğun bir tempoda deli gibi çalışıp kendilerine zaman ayıramamaktan şikâyet eden insanların, bilinçaltı düzeyde aslında işi bir kaçış olarak gördüklerini fark ettim. Eşi ile anlaşamadığı için canı eve gelmek istemeyen bir adam bilinçsizce sürekli kendine iş yaratacaktır.

Çok para kazanırsa düzenlerinin bozulacağına inandıkları için bilinçaltı düzeyde parayı kendilerinden uzak tutan birçok insanla tanıştım. Keza ailesi ya da yakınları ekonomik sıkıntıda olduğundan, zenginliği hak etmediğini düşündüğü için bilinçaltı düzeyde parayı reddedenleri tanıdım.

Bir insan arabasını satmadan ameliyat olamayacağına inanmışsa bilinçaltını öyle kodlamış demektir. Arabasını satmadan ameliyat olamaz.

Emekli olmadan ev alamayacağına inanan bir insan o evi alamaz.

Sadece bilinçaltınızda inandığınız şeyleri yaratabilirsiniz. Bunun nasıl olacağına dair kafanızı fazla yormayın. Emin olun bilinçaltınız bu "nasılların" üstesinden gelecektir. Eğer yeterince inanırsanız hayatınızda oluşan mucizelere inanmakta siz bile şaşıracaksınız. Bu inançlarınızın bir gerçekleşme zamanı vardır. Zamanı geldiğinde gerçekleşir. Bu noktada aklınızı, mantığınızı biraz devre dışı bırakmanız önemlidir. Çünkü bilinçli aklınız size bunların asla gerçekleşemeyeceğine dair yüzlerce neden yaratabilir.

İnancınız güçlendikçe tüm fizik kurallarını zorlamaya başlarsınız. İşte kuantum budur.

Bilinçaltımızdaki bu ters bağlantıları anlamamız için zaman zaman kendimize bazı sorular sormamız önemlidir.

İstediğim bir şey gerçekleşirse ne olur? Gerçekleşmezse ne olur sanıyorum? Aldığınız cevaba bir daha sorun. Peki, böyle olursa ne olur?

Bilinçaltımız bizle zaman zaman sezgilerimiz aracılığıyla konuşur. Ondan bir yardım ya da rehberlik isteğimizde içimizde o konuya dair bir dürtü, ilham, önsezi oluşturur. Aklımıza aniden bir imge düşüverir ya da bir arkadaşımız farkında olmadan tam sorduğumuz şeyin cevabını verir. O anda elimiz bir kitaba uzanır ya da biri ile konuşmak isteriz. Tüm bunlar aslında bilinçaltımızın bize verdiği mesajlardır. Kimini görsel alırız, kimini duyusal, bazılarını da hissederiz.

Ben o yüzden danışanlarıma sık sık bilinçaltları ile bağlantı kurmalarını söylerim. Çözümsüz, çıkışsız, cevapsız kaldığınız yerlerde içinize dönün ve ondan yardım isteyin. O yardımın gerçekten geleceğine inanarak bekleyin.

Ben yeni bir işle karşılaştığımda ilkönce bilinçaltıma danışırım. Bu işin benim için hayırlı olup, olmayacağına dair bazı işaretler isterim. Cevaplar bana genellikle ani bir biliş olarak gelir. Aranmadan, düşünülmeden aniden pat diye zihnime düştüklerinde bilirim ki doğru yerden geliyor. Cevap alamadığım çok nadirdir. Hemen birkaç gün içinde o işe dair bende bir kanı uyandıracak veriler bana akmaya başlar. Gelen verilere göre ya o işi yaparım ya da hiç başlamadan reddederim.

Sezgilerim o kadar gelişmiştir ki sadece kendime dair değil, yakınımdaki insanları da hemen her konuda ani bir bilişle aydınlattığım olmuştur. Bu konuda hislerime çok güvenirim. İçimdeki sesin beni hep, benim için iyi ve hayırlı olana yönlendirdiğine inanırım.

Bugün yaptıkları işlerde başarılı olan insanlara soracak olsanız çok büyük bir kısmı içgüdülerine güvendiğini söyleyecektir. İçgüdü dediğimiz sezgilerimizdir ve biz onu kullandıkça bize çok daha iyi hizmet edecektir.

Şimdilik bilinçaltı konusunu burada bitiriyoruz.

Kitabın ilerleyen kısmında bilinçaltımızdaki inançları ve korkuları dönüştürmeye yönelik bazı kısa ve pratik teknikler vereceğim.

3. Bölüm

İLİŞKİLERİMİZ BİZE NASIL AYNALIK YAPAR

Yürekten yüreğe, gönülden gönüle açılan yollar varmış, girmezmişim. İçimde "aşk" denilen koca bir okyanus varmış, görmezmişim. Ölüm perdesi inmeden, BİR'lik perdesi inermiş gözlere, Rüya içinde rüya görür, bilmezmişim.

S. Ciritci

KUANTUM DOLANIKLIK

Düşüncelerimizi birbirine taşıyan görünmez bir ağdan bahsetmiştik. Fizikçiler "Kuantum Alanı" diye adlandırdıkları bu ağın içindeki her şeyin birbirine bağlı olduğunu ispatladılar. Buna "Dolanıklık" dediler. Canlı cansız görebildiğimiz her şeyle dolanığız. Yani birlikte yaratılan iki şey dolanıktır.

Elimizde iki elektron var. Birini evrenin öte tarafına gönderelim. Birine bir şey yaptığımızda, diğeri anında cevap verir. Anında. Aralarında sonsuz hızlı bir iletişim var ya da gerçekte hâlâ birbirine bağlılar yani dolanıklar. Yani aslında her şey birbirine dokunuyor.

Yaratıldığımız anda dolandık ve hepimiz aslında birbirimize bağlıyız. Biriyle uzaktan telepati kurduğum zaman sıçrayarak gidip bilgi almıyorum. Bunun nedeni daha derin bir düzeyde ikimizin kafasının da aynı yerde olması. Telepatik iletişim kurunca "dolanık" oluyoruz… Yani sizinle dolanık olursam düşüncelerinizi okuyabilirim!

Sabah kalkar ve günümüzü bilinçli olarak istediğimiz şekilde planlarız. Bazen yapmamız gerekenleri sıraya sokup günümüzü kurarken, hiç yoktan bir sürü açıklanamayan küçük şey çıkar. İşte onlar; yaratım sürecimizin sonucudur. Bunu her gün yaptığımız için, beynimizde bunun mümkün olduğunu kabul eden bir sinir ağı inşa ederiz. Bu da bize ertesi günü kurma gücünü verir.

Hepimiz kendi gerçekliğimizi yaratıyoruz; çünkü gözlemci olan biziz. Kendi gerçekliğimizin gözlemcileriyiz. Hepimizin bilinci kendi bireysel gerçekliğini yaratır.

Atomaltı dünya, gözlemlerimize yanıt veriyor; ama insanlar genelde dikkatini 6-10 saniyede kaybediyor. Odaklanma yetimiz olmadığı içindir ki her birimiz buna göre kendi cevabını alıyor evrenden. Buna rağmen odaklanma becerisi geliştirilebilir bir özelliktir.

Sen ve Ben Aslında Tam Anlamıyla BİR'iz. Hiç düşündünüz mü, acaba düşüncenin bir cismi var mı?

Gözlerimizle baktığımız ve gördüğümüz bu dünya makro dünyadır. Atomların dünyası, hücrelerin dünyası, atom çekirdeklerinin dünyası vardır ve bunlar bambaşka dünyalardır. Mikro dünyadır, birbirlerinden farklıdırlar; ama birbirlerini tamamlarlar. Çünkü atomlarım, hücrelerim, bu bedenim hepsi BEN'im Bunların tümü gerçeğin farklı düzeyleri. Bilimin ulaştığı bu dolanıklık aslında; felsefenin ulaştığı en derin hakikatle aynıdır. **"Temel Birlik" ilkesidir.**

En derin atom altı düzeyde; "Sen ve ben tam anlamıyla BİR'iz." Ünlü fizikçi Einstein dahi bu gerçeği kabul etmekte zorlanmıştır ve "Tanrı asla zar atmaz" demiştir. Ancak gerçek odur ki; mikro dünyada kesinlik yok, olasılıklar vardır. Kuantum Fiziğinin dâhisi Bohr da, Einstein'e şöyle cevap vermiştir: "Tanrıya ne yapacağını söyleme!"

En büyük AŞK'a mı talip oldun? Neredeysen hemen şimdi oradan başla!
Ötesini sorma bana ... Ötesini anlatmak zor!
İlk ışığı nerede görürsen oradan başla!

S. Ciritci

Şimdiki kuantum fiziği işleyişi tam bir "Bir'lik" anlayışıdır. O halde maneviyatı bu birlik hissinden türetmeliyiz. Manevi yolculuk şu soruyla başlar: "Neden kendimi hep ayrı hissediyorum?"

Tanrıyı kendimizden ayrı düşündüğümüz an ayrılık ve yalnızlık yanılgısına düşeriz. Bu kaderci bakış açısıdır. Acı çekiyorsak eğer "Kaderimiz buymuş" deriz. Hiç büyümek istemeyenler için bu caziptir; çünkü alacağı bir sorumluluk yoktur.

KUANTUM DOLANIKLIK HAYATIMIZA NASIL YANSIYOR

Tüm enerjilerin birbirini etkilemesi nedeniyle hem çevremizdeki insanlar hem evimizdeki eşyalar bizim enerjimizin frekansına göre cevap verir.

En yakınımızdakiler en çok enerji alışverişinde bulunduklarımızdır. Bir anne bu nedenle çocuğunun bir sıkıntısını ya da başına gelen bir olumsuzluğu herkesten önce fark eder. Birbirini çok seven insanlar arasında da bu bağ kuvvetlidir. Birinin neşesi ya da sıkıntısı diğeri tarafından hissedilir.

Hepimizin başına gelmiştir. Birini sıklıkla düşündüğümüzde, özlediğimiz ya da aradığımızda o kişi "Tam ben de seni düşünüyordum, hatta arayacaktım." der. Halk arasında "Kalp kalbe karşıymış" deyimi de işte bu bağlantıyı açıklar. Bu dolanıklık nedeniyle birini düşündüğümüzde anda aslında görünmez bir düzeyde ona dokunuruz. Düşünce enerjimiz evrende bizden hızlı hareket eder ve yaratıldığı anda diğerini de tetikler. Bu durum sıklıkla karşılaştığımız telepatik olayları da açıklar.

Sadece insanlar değil; evimizdeki eşyalar, çiçekler, giysiler de bu enerjiye yanıt verdikleri için bir anlamda hepsi bizim enerjisel

düzeyde dengede olup olmadığımızın işaretlerini verir.

Eğer negatif bir günümdeysem dışarıya düşük frekansta enerji gönderiyorum demektir. Bu da kullandığım arabadan, bilgisayarıma kadar her nesneyi etkileyecektir.

Kendinizi bir enerji alıcı verici olarak düşündüğünüzde bütün olanları anlamak daha da kolaylaşır. Çünkü bizim madde, nesne dediğimiz her şey aslında sıkıştırılmış enerjidir. Enerji dediğimiz ise çözünmüş maddedir.

Ben madde gibi görünsem de aslında enerjiyim. Gördüğüm her şey de öyle. Benim enerji frekansımın düzeyi diğer her şeyi etkiler. Eğer düşük titreşimdeysem yani düşük frekansta enerji yayıyorsam bu hem çevremdeki insanları hem kullandığım eşyaları olumsuz yönde etkileyecektir. Bu da demektir ki o sıralar arabam ya da bilgisayarım bozulabilir, evimdeki çiçekler solabilir hatta yaptığım yemeğin bile tadı tuzu kaçabilir.

Yapılan son deneylerde çiçeklere bağlanmış bazı elektronik göstergeler inanılmaz sonuçlar vermiştir. Bu deneyler; bir çiçeğe elinizde bıçak ya da makasla yaklaştığınızda çiçeklerin haykırır gibi titreştiklerini oysa aynı çiçeğe elinizde bir şişe suyla yanaştığınızda tatlı tatlı salındıklarını ortaya koymuştur. İşte bazılarımız çiçeklerle konuştuklarını söylediklerinde artık şaşırmayın. Çiçeklerde var olan bilinç sizdeki enerjiyi algılamaktadır. Eğer keyifsiz, mutsuz, depresif bir durumdaysanız bahçedeki ya da balkondaki çiçeklerinizin solmasına asla şaşmayın!

Unutmayın! Enerjiniz yaptığınız yemeğin lezzetine bile yansır. İşte bu nedenle; "Ben yemekleri sevgiyle yapıyorum" ifadesi de çok ama çok doğrudur. İstek ve sevgiyle yapılan yemek her zaman lezzetlidir.

Ben annemin pencere kenarına dizdiği menekşeleriyle konuşmasını çok duydum. O rengârenk menekşelerin gürül gürül dallanıp çiçek açmasına da şaşmamak gerekir.

ENERJİMİZ NASIL ÇALINIR

Önemli bir konu da şudur: Enerji yasaları gereği düşük frekansta titreşen enerjiler, yüksek frekansta titreşenlerin enerjisini çeker. Hepimizin başına gelmiştir. Çok keyifli olduğumuz bir gün bir arkadaşımız gelir. Mutsuzdur ve hayata, ilişkilere dair başına gelen tüm olumsuzlukları tek tek anlatır ve sonra ayrılırken; "Ohh içim rahatladı iyi ki varsın, teşekkür ederim." der ve gider. O gittikten sonra oturduğunuz koltuğa yığılıp kalırsınız. Fark edersiniz ki kolunuzu kıpırdatacak haliniz bile kalmamıştır; çünkü arkadaşınız tüm enerjinizi bir sünger gibi çekip almıştır. Bu nedenle onun titreşimi yükselirken sizin enerjiniz yerlerde gezmektedir.

Kendimizi gayet keyifli ve mutlu hissederken bazen tek bir insan bir söz eder ve saniyeler içinde öfkeye kapılır ve kendimizi hararetli bir tartışmanın içinde buluveririz. Bazen ağzımızdan hiç istemediğimiz sözler bile dökülebilir.

Aslında olan şudur; karşımızdaki insanın düşük titreşim alanına girmiş ve onun bizi etkilemesine izin vermişizdir. Yani farkında olmadan onun düşük frekansına uyumlanmışızdır.

Dikkat edersek fark ederiz ki bu enerji bize yabancı değildir. Zaten içimizde vardır, aksi takdirde bizi etkilemesi mümkün olamazdı. Bizdeki enerjiyi harekete geçiremezdi.

Hepimizin içinde tüm duygular farklı frekanslarda vardır. Eğer karşımızdaki insan biraz öncekinin aksine bize anlayış ve sevgiyle yaklaşsaydı biz de yumuşayıp daha sevecen bir hale girecektik.

Hangi titreşimi harekete geçireceğimiz her zaman bize bağlıdır. Her şey bizim elimizdedir. Örneğin; eğer trafikte bir başka insanın yaptığı hatanın bizim enerjimizi düşürmesine izin verirsek, kısa zamanda bir sinir küpüne dönüşebiliriz.

Bizim yapmamız gereken hangi enerjiyi arzuluyorsak onun bulunduğu titreşim alanlarına yönelmemizdir. Fakat çoğu zaman isteklerimize tamamen zıt ortamlarda bulunuruz. Etrafımızda korku ve kuşkularıyla bizi zayıflatan, hayal ettiğimiz şeylerin gerçekleşmeyeceğine bizi inandırmaya çalışan insanlar bulunur. Onların titreşim alanlarında fazla kaldığımızda bir süre sonra biz de kendi kendimizden şüphe etmeye başlarız. Kendimize olan inancımız zayıflar. O yüzden sık sık nasıl ortamlarda olduğumuzu kontrol etmeli ve bizi daha ileri taşıyan, insanların olduğu yüksek titreşim alanlarına yönelmeliyiz. Bize ve gücümüze inanan, bizi destekleyen insanlarla daha çok bir arada olmaya özen göstermeliyiz.

Hedefimize ne kadar odaklanır ve ne kadar çok zaferi, başarıyı zihnimizde canlandırırsak o kadar kusursuz ve güçlü bir titreşim alanı oluşturur ve hedefimize ulaşmamızı sağlayacak insanları hayatımıza çekeriz.

Daha varlıklı olmak istiyorsak, belli bir zenginliğe ulaşmış insanların arasında ve yerlerde daha çok vakit geçirmemiz, varlığın titreşimimize katılmasını sağlayacaktır. Eğer mutlu bir evlilik istiyorsak, mutlu ve huzurlu çiftlerle daha çok zaman geçirmeliyiz. Ulaşmak istediğimiz yerde ne kadar çok zaman geçirirsek oradaki yerimizi daha çabuk alırız.

Ben evlenmek isteyen danışanlarıma sık sık gelinlik modelleri veren dergileri almalarını ve hatta modaevlerine gidip istedikleri gelinliği denemelerini öneririm. Keza araba almak isteyen insanlar da istedikleri araba için galerileri gezebilirler.

POZİTİF RUH HALİMİZİ NASIL KORURUZ

Birçoğumuz yoğun stres altındayken net düşünemez. Korku ve endişelerinin oluşturduğu negatif enerjiden sıyrılıp kendine olumlu, yüksek bir titreşim alanı yaratamaz. Ya da çok zorlanır. Böyle zamanlarda ne yapacağız peki?

En sık karşılaştığım sorulardan biri şu: Ben hayatımı mümkün olduğunca pozitif bir bakış açısıyla yaşamaya çalışıyorum; ama bazen aile, iş ve arkadaş çemberimde öyle insanlar ve durumlarla karşı karşıya kalıyorum ki aniden enerjim düşüveriyor, negatif duygulara yakalanıyorum ve bir daha kendimi toplayıp, pozitif bir yaşama geçmekte oldukça zorlanıyorum. Ne yapmam gerekiyor?

Onlara; "İlkönce çok dikkatli olacak ve onların sizden enerji çalmalarına izin vermeyeceksiniz." diyorum. Evrensel yasalar gereği enerjisi düşük olanlar, düşük frekansta titreşenler (yani değersizlik, şikâyet, iki yüzlülük, dedikodu, yargılama, başkalarını suçlama, kendine acıma ve suçlama gibi duyguların içinde debelenenlerki onlara karamsar ya da kendileriyle barışık olmayanlar diyoruz), yüksek frekansta titreşenlerden (sevgi,

mutluluk, barış, uyum, denge içinde olanlar -ki onlara da pozitif kendileriyle barışık yaşayan insanlar diyoruz) enerji çekerler. Bunu her zaman isteyerek ya da bilinçli yapmazlar ama siz bile farkına varamadan enerjiniz akar gider.

Elbette yakın arkadaşlarımızın sevinçlerine ortak olduğumuz kadar sorunlarını, dertlerini de dinleyeceğiz, dinleyeceğiz ama bir yere kadar. Elimizden geldiğince kendine kör kaldığı noktaları aydınlatıp yolunu açmaya çabalayacağız. Bakış açısını değiştirip olay ve kişilere farklı açılardan bakarak verdiği tepkileri değiştirmesine yardımcı olacağız; ama kişi dediklerinde ısrarlıysa, her şeye sabit bir noktadan bakıp kendini asla değiştirmeye çalışmadan başkalarını suçlamaya ve kurulu bir robot gibi sürekli şikâyet etmeye devam ediyorsa orada görevimiz bitmiş demektir. Asla ona yardımcı olmak için kendinizi harap etmeyin. Söylediklerinin etkisi altında kalmadan, uygun bir bahane ile ondan uzaklaşın. Yani dediklerinizi anlamayanlarla uğraşmayın. Yaşadığı güzellikleri yok sayıp sadece negatif kişi ve durumlara odaklanmış insanlarla zaman kaybetmeyin. Onlara verdiğiniz her dakika, sizin enerjinizden çalınmış koca bir kütledir bunu sakın unutmayın!

Ellerinde hiçbir veri, bilgi olmadan herkes hakkında konuşan, atıp tutanlardan uzak durun. Kendi değerinin farkında olmayan biri, sizin değerinizin de farkında olamayacaktır. Kendi halinden ve yaşamından mutlu olmayan bu insanlar, sizin mutluluğunuzu da fazla görecek ve sizi de bulundukları o dipsiz kuyuya çekmeye çalışacaktır.

Sizin mutluluğunuzu, neşenizi çalan bu insanlarla ilişkiyi kesmeniz gerekir.

İlişkiler bir alma verme dengesi üzerine kuruludur. Sürekli verme durumunda olduğunuz bir ilişki biçimi sizi de tüketecektir.

İlişkiler birlikte gelişmek, büyümek içindir. Size mutluluk getirmek içindir. Sizi geliştirmeyen, büyütmeyen ilişkilerden

uzak durun. Unutmayın bu evrene yapacağınız en büyük katkı ilkönce kendinizi iyi hissetmektir. Ancak o zaman başkalarına da pozitif enerjinizle katkıda bulunursunuz.

Kısaca; kendinize emek vererek büyüttüğünüz enerjinizi ya kendiniz gibi insanlara verip onları da aydınlatacaksınız ya da kendi karanlıklarında boğulan insanlara akıtıp kendinizi de o karanlığa gömeceksiniz. Seçim her zaman size aittir. Bu insanlardan bazıları en yakınımızda olanlarsa o zaman kendi enerjimizi korumayı öğreneceğiz.

Her gece yatmadan önce ve sabah kalktığımızda etrafımıza bir koruma kalkanı kuracağız. Bu bizim gün boyunca pozitif enerjimizi koruyup, negatif enerjilerden etkilenmemizi önleyecektir. Bunu imgeleyerek yapabiliriz.

Unutmayın siz bir enerjisiniz ve yine düşünce enerjinizle o anda etrafınızda yeni bir enerji duvarı oluşturabilirsiniz. Gözünüzü kapayıp niyet ettiğiniz anda bu oluşur. İster kendinizi bir camla ister beyaz bir ışıkla çevirin, önemli olan o andaki korunma niyetinizdir. Hatta o çemberin içine sevdiklerinizi de koyabilir, hepinizin güvenli bir alanda korunduğunuzu da imgeleyebilirsiniz. Bunu günlük ritüellerinizden biri haline getirirseniz zaman içinde bu duygu size yerleşecek, nereye giderseniz gidin güvenli bir alanda olduğunuzu ve daima korunduğunuzu hissedeceksiniz. Bu noktada bir olumlama yapmak isterseniz bunun olumlu kelimelerle ve şimdiki zamanda olmasına özen gösterin.

Örneğin; “Şu andan itibaren artık güvenli alandayım ve her zaman enerji doluyum.”

En etkili olumlama kısa ve basit olandır. Olumlamanızı kendi cümlelerinizle içinizden geldiği gibi yapın.

Hemen her gün politikacıların birbirine muhalefet yaptığı, bol kavgalı dramlı günlük haberleri izlemeniz de titreşim alanınızı olumsuz etkiler.

Yine ne tür dizi ve filmler izlediğimiz de önemlidir. Poli-

siye, korku, dram ve trajedi yüklü diziler de titreşim alanımızı olumsuz etkiler. O film ve dizileri yapanların tek bir amacı vardır; o da sizin duygularınıza dokunmaktır. Kişiler farkında olmadan izledikleri karakterlerle kendilerini özdeşleştirirler. Oysa bilinçaltımız gerçekle hayal olanı ayırt edememektedir. Yani oradaki karakterin duyduğu acıyı kendi içinizde hissettiğinizde bilinçaltınız bunu direk kendi acısı olarak algılayacaktır. Bu sıklıkla yapıldığında yaratıcı rolünü üstlenecek, kısa bir zaman sonra benzer duyguları kendi gerçek hayatınıza da taşıyacaktır.

Birçok film ve dizi oyuncusunun gerçek hayatta karşılaştıkları felaketlerin nedeni de aynıdır. Oyuncular, oynadıkları rolün hakkını tam verebilmek için kendi duygularını da katarak oynarlar. Yani yoğun stres altında acı çeken bir kadını oynayan oyuncu, rolüne tam konsantre olduğunda gerçekten acı çekiyormuş gibi hareket eder. Sorun şudur ki oyuncunun bilinçaltı gerçek olanla olmayanı ayırt edemediği için bunun farkında değildir. Bilinçaltı, onun rol diye oynadığı her şeyi gerçek kabul eder ve ona göre davranır. İşte bu nedenle bazen gazetelerde "hayatı da çektiği filmler gibi dramla dolu" gibi haberler okuruz.

Biz en muhteşem titreşim alanımızı yaratsak bile birilerinin bunu bozmasına izin verirsek yaptığımız hiçbir şeye yaramaz.

ENERJİ SAKLANAMAZ

Yine kuantum dolanıklık nedeniyle düşüncelerimizi başka insanlardan saklayabiliriz belki ama enerjimizi saklayamayız. Başkaları hakkında ne düşündüğümüz, o insanlar tarafından bilinçaltı düzeyde sezgisel olarak hissedilir. Diğer kişi ne düşündüğünüzü kelime kelime bilemez belki ama algılar, hisseder.

Samimi olduğunuz ya da olmadığınız insanları bir düşünün. Onların tek tek sizin hakkınızda ne düşündüğünü aslında bilir, hissedersiniz

Kimin sizi daha az ya da çok sevdiğini, samimiyet derecelerini, kıskançlıklarını, öfkelerini, size dair hemen her duygusunu hissedersiniz.

Enerji saklanamaz. Seviyorsanız da korkuyorsanız da sizden, tüm düşüncelerinizden, hücrelerinizden akar.

Bir gün bir arkadaşıma "pantolonunun paçalarından dahi korku aktığını" görüyorum demiştim. Doğruydu. O kadar yoğun bir korku enerjisi yayıyordu ki hissetmemek olanaksızdı. İşte bu nedenle kim hakkında, ne düşündüğünüz önemlidir. Çünkü o insan bunu bilir, hisseder. Onu göremeseniz bile ona

sevgi, barış, şefkât ve minnet duyguları gönderdiğinizde bu duyguyu yüreğinde hisseder ve yüreği sevgiyle dolar.

Tabi bunun tersi de geçerlidir. Eğer kişiye kin, nefret ve öfke duygusu gönderiyorsanız bunu da hisseder; çünkü görünmez bağlarla hepimiz birbirimize bağlıyız. Hiçbir duygu kaybolmaz. Duygu dediğimiz bir düşünce demeti yani enerjidir ve evrende hiçbir enerji kaybolmaz. Her nereye yönlendirdiysek o kanala akar.

İki adım arasındaki zaman kadardır bazen kader
İki kelime arasındaki boşluk
İki nefes arası yaşam ...

S. Ciritci

ZAMAN BİR İLLÜZYONDUR

Bize hep bir şeylerin başlangıcı ve sonu olduğu aşılanmıştır. Bu nedenle bir şeyin daima var olduğu ve olacağı düşüncesine inanmakta zorlanırız. Zira zamanı sadece doğrusal olarak ileriye ve geriye doğru iki boyutlu algılıyoruz ve o hiç duraklamadığı için asla "şimdi" de olamıyoruz. Oysa her şey gibi zaman da daireseldir. Hiçbir düz çizgi yoktur, düz gibi görünen yollar kavis çizerek sonunda birleşir.

İşte bu nedenle geleceğimizin potansiyelleri ölçülebilir ve kehanetlerde bulunulabilir. Çünkü geleceğimiz bu daire içinde sonu görünmeyen bir gizem değil, sürekli geri dönen büyük bir daire gibidir ve "şimdi" zamanının bir parçasıdır. Yani Geleceğimiz de bu "an" içindedir.

Her şey "Şimdi" de bulunur ve onun üçüncü boyutu yatay, düz ilerleyen bir çizgi değil, dikeydir. Bunu bir benzetmeyle anlatayım. Çok büyük daire şeklinde inşa edilmiş bir tren yolu düşünelim ve bu yolda belirli bir hızda ilerleyen bir tren var.

Trenin izlediği yol bizim zaman çizgimiz, tren ise biziz. Şimdi bu dairenin dışından bakan biri, treni ve takip ettiği yolu izliyor. Yani bize ve zaman içinde ilerleyeceğimiz yola zamanın olmadığı başka bir noktadan bakıyor. Dolayısıyla bizim karşılaşacağımız olayları da görüyor. Başka bir deyişle geleceğimizi… Bunlar bizim zaman çizgimizde belki çok uzun yıllar sonra gerçekleşecek olaylardır; ama o yukarıdan hareketsiz durarak baktığı için hepsini o anda görüyor. Yani biz hareket halindeyken o, duran "şimdi" de. Bir kâhin ya da medyum boyutlar arası bir yeteneğe sahiptir ve trenin penceresinden bakıp dışarıyı bulanık olarak görebilir. Tren daireler çizdiğinden olası potansiyel durumları görebilir. Tren aynı duraktan tekrar tekrar geçtiğinde onlar gerçekliğimiz haline dönüşürler. Tren biziz. Trenin izlediği yol zaman ve o duraklar da düşüncelerimizdir. Ben aynı düşünceye (durağa) tekrar tekrar ulaştığımda onu gerçekliğim haline getiririm. Kâhinlerin zorlandığı nokta şudur: Bir olasılığın gerçekliğime dönüşmesi için o düşünceyi kaç kez tekrarlamalıyım? Yani trenin o duraktan kaç kez geçmesi gerekir? Bunu öngörmekte zorlanırlar; çünkü gördükleri sadece gelecekteki olasılıklardan biridir; ama bizim her an düşüncemizi değiştirerek başka bir gerçekliğe sıçrama gücümüz vardır. Yani tren her defasında aynı durağa uğramayabilir.

Tanrısal İrade gereği tekâmülümüz için uğramamız kesin olan duraklar da vardır. Bu kaderidir; ancak o durağa vardığımızda yine özgür irademizle sonraki duraklarımızı biz seçeriz. Benim tekâmülümde benim ya da bir yakınımın bir kaza ya da hastalığı olabilir; ama bu duruma karşı tutunacağım tavrı ben seçerim. Bununla beraber tren biz olduğumuza göre ona, kaç vagon ekleyip çıkaracağız, temiz mi pis mi tutacağız, hangi hızla gideceğiz bütün bunlara biz karar veririz; hepsi bize bağlıdır.

Bizim geleceğimiz evren tarafından önceden mukadder kılınmasa bile dışarıdan bakan kişi tarafından bizim seçeceğimiz

her yol, her olasılık önceden görülmektedir. Bu da demek oluyor ki geleceğimizde seçebileceğimiz tüm yollar da önceden bellidir. Çünkü o tarafta zaman yoktur, olmuş ve olacak olan o "an" içinde vuku bulmuştur bile. Bu, şu anlama geliyor; benim kaderim seçeceğim insan ve durumlarla, verdiğim tepkilerle sürekli kendim tarafından şekillendirilmektedir. Her an yeni bir seçimle farklı bir çizgiye sıçrayıp oradaki olası durumları yaşayabilirim. Eğer hayatım dün yaşadıklarımdan ibaretse ve hiçbir şey değişmiyorsa ben hiçbir çizgiye sıçramadan aynı trenle aynı yolu izlemeye devam ediyorum demektir. Yarınımı da dün gibi yaşayarak geleceğimi, geçmişimin tekrarı haline getirmekteyimdir.

Yarınımızı bugünkü duygularımız şekillendirmektedir. Eğer biz idrakimizi genişletebilirsek, daha yüksek düzeyde olası yaşamlara geçebileceğimize inanırsak kaderimiz de ona göre yeniden biçimlenecektir.

Her an aldığımız bir karar, değiştirdiğimiz bir fikir o anda kaderimizi de değiştirir; çünkü kader dediğimiz aslında düşüncemizin takıldığı "an"dır. Bizler kaderimizi bedenimizle değil, düşünce ve tutumumuzu değiştirerek şekillendiririz.

Yaşamımızda, hem Tasavvufun Küll-i İrade olarak adlandırdığı Tanrısal İrade hem de Bireysel İrade (Cüz-i İrade) vardır. Biz seçme özgürlüğümüzden sorumluyuz ve bu seçimlerimiz nedeniyle Tanrı'yı mesul tutamayız. Yaşamımızda kaderi dediğimiz, Tanrısal İrade tarafından belirlenmiş olan insanlar, durumlar, fırsatlar vardır ve bunlar bizim özgür irademiz tarafından hayata geçirilir. Yani kimi, neyi, nasıl değerlendireceğimizi karar ve tercihlerimizle biz seçeriz. Bizim özgür irademizi kendimizin ve bütünün hayrına kullanmamız bizim ilahi yanımızdır ki bu bizi İnsan-ı Kâmil'e yani mükemmel insana doğru taşıyacaktır. Zamanı ölçmek için saate, takvime ihtiyaç var mı sanırsın?

Yaşadığın anın sende bıraktığı iz kadardır zaman.
Yüzler geçer, gözler geçer, hayat geçer ...
Yüreğine mühürlediğin anlar kadardır yaşam.

S. Ciritci

ANDA KALMANIN GÜCÜ

Oluşumuz, reddetmemizin mümkün olmadığı bir hediyedir ve bize doğumla gelmiştir; ama yaşantımızın bundan sonrasının nasıl açılacağını seçimlerimizle biz belirleriz. Bu seçimlerimizle hayatımızı değiştirmeden önce içimizde bulunan, kaderimizin yaratıldığı, hayatımızla ilgili tüm önemli kararların verildiği gizli bir güç alanının varlığını bilmemiz ve bu alana bilinçli olarak girmemiz gerekir. Bu alana "Şimdiki An" diyoruz.

İçinde bulunduğumuz an, bundan sonra tüm gelen anların tohumudur ve bu tohum da tam o anda yaptığımız şeydir. Bu anda düşündüğümüz, hissettiğimiz, yaptığımız her şey bizim gelecek dediğimiz anı etkiler. Başka bir deyişle kaderimizi hep bu anda belirleriz.

Biz şu an içinde bulunduğumuz an ile başa çıkabiliriz ama gelecekte olacağını düşündüğümüz şeylerle başa çıkamayız. Oysa yaşamımızın "Şimdi" de olmadığı hiçbir an olmamıştır.

Görüntüde bir geçmiş ve geleceğimiz vardır; ama biz aslında hiçbir zaman şimdinin dışına çıkmadık. Şimdi dışında hiçbir şey hissetmedik ve deneyimlemedik. İşte bu nedenle zihnimizdeki zaman illüzyonunu sona erdirdiğimizde yani bir geçmiş ve gelecek olduğuna dair yanılgıdan kurtulduğumuzda, şimdi içinde yaşadığımız anı onurlandırır ve yaşarız. Benim geçmiş dediğim şey; yine "şimdi" de yaşadığım bir anın hafızamdaki kaydıdır. Gelecek dediğim ise gelecekte yaşayacağımı düşündüğüm bir anın hayali projeksiyonudur. Hem geçmiş bir anımı, hem bir hayalimi yine "şimdi" de düşünürüm. Elimde hiçbir zaman "şimdi" den başka bir zaman yoktur. Geçmiş ve gelecek dediğim, sadece içinde bulunduğum anın solgun yansımalarından başka bir şey değildir. Bu döngüyü sınırlı zihinle kavramak zordur. Çok eski çağlardan bu yana tüm üstatlar ve mistikler dikkatimizi "şimdi" ye çekmiş; ama o yine de bir sır olarak kalmaya devam etmiştir.

Zihnimizden binlerce düşünce bir ırmak gibi hiçbir boşluk bırakmadan akar durur. Peki, ama yeni umutlarımız ve hayallerimiz nasıl gerçekleşecek? Onlar ancak bir boşluk bulurlarsa hareketlenirler; ama maalesef sürekli geçmiş ve geleceği düşünmekten o boşluğu yaratamayız. O boşluk sadece anda oluşur. Anda kaldığınızda gelecekle ya da geçmişle ilgili düşünce dalgaları açmayı durdurursunuz. Dolayısıyla geleceğe dair yeni korku, endişe dalgaları da açmazsınız Sadece o anı yaşar ve anın keyfini çıkarırsınız. Kitap mı okuyorsunuz sadece kitap okursunuz. Yemek mi yiyorsunuz sadece yersiniz. Yürürsünüz, dans edersiniz, kısaca her nerede, ne yapıyorsanız orada olursunuz. Bu; sürece, evrene, Tanrı'ya güvenmektir. Her şeyin tam sizin istediğiniz gibi geleceğine inanmaktır. Bu, kontrol etmeye çalışmaktan vazgeçmektir. Kusursuz teslimiyettir. İşte o zaman mucizelerin gerçekleştiğini görürsünüz ve gördükçe anı daha çok onurlandırmaya başlarsınız.

Hayatın en kutsal alanına girmek için
Sadece sessizliğe ve sükûnete ihtiyacım var.

S. Ciritci

Güzel bir manzaraya baktığınızda andasınızdır. Güzel bir resme baktığınızda andasınızdır. Çok sevdiğiniz birine sarıldığınızda andasınızdır. Kafanızın içinde geçmişe ve geleceğe dair hiçbir şey yoktur, sadece oradasınızdır ve bu yüzden mutlusunuzdur.

Yakın bir arkadaşım ofisten içeri girip de, o güne dair şikâyet etmeye başladığında, sabah ya da bir gün önce başından geçen olumsuzlukları art arda sıraladığında sessizce yüzüne bakarım. Ben sessiz kaldığımda o da susar ve o zaman derim ki: "Hava yağmurlu ve soğuk; ama bak burası sıcak ve üstelik sıcak bir kahvem var. Ne güzel değil mi?"

Orada arkadaşımı o anın güzelliğine davet ederim. "Tam şimdi buradayız ve burada birlikte olmaktan mutlu olalım" farkındalığına davet ederim.

Ben her an uyanık kalmak için bileğime bir ip bağlamış ve o ip kendiliğinden düşene kadar dokunmamıştım. Ellerimi yıkarken, yazarken, okurken ip sürekli gözümün önündeydi ve gördüğüm anda hemen içinde bulunduğum ana geliyor ve anın bana sunduğu tüm fırsatları gözlemliyordum.

Yaz sonlarına doğru uzak sakin bir koyda denize girmiştim. Yüzerken attığım her kulaçta bileğimdeki ipi görüyor, bedenimi saran suyu hissederek keyfini çıkarıyordum. Denizden çıktığımda ip artık bileğimde yoktu. Tam iki yıl sonra bir gün görevini tamamlayıp, kendiliğinden koptuğunda, anda kalma sürem oldukça artmıştı. Anda kalmayı başardığınızda birçok

şeyin kendiliğinden yoluna girdiğini fark edeceksiniz. Hatta ben bu konuda daha da ileri gidiyor ve danışanlarıma; sadece An'da kalma farkındalığını arttırmanız bile okuduğunuz yüzlerce kişisel gelişim kitaplarından daha kıymetlidir, diyorum. En hızlı içsel dönüştürücü tekniği budur; çünkü kendi kaderinizin efendisi olmanızı sağlar. Yaşamınıza sizi mutlu edecek deneyimleri, olayları ve insanları çeker.

Şimdide kalmanın bir yolu da zaman yanılgısından kurtulmaktır. Sürekli bir yerlere koşturma telaşını bir kenara bırakıp yavaşlamaktır. Yavaşlamak ve gelecekte bir yerde, bir zamanda mutlu olacağımız beklentisini bırakmaktır.

Bazen içinde yaşadığımız anı reddeder, o anı kabul etmeyerek ona direniriz. Umutlarımızı gelecek zamana yansıtır, gelecekte bir gün mutlu olmayı bekler ve içinde bulunduğumuz anları ıskalarız. Gün içinde, zihnimizde uykunun başka bir halinde bilinçsizce yaşamımızı sürdürürüz. Bu, ağırlıklı olarak egonun varlığımıza el koyduğu ve yönettiği yaşamdır. Bu nedenle birçoğumuzun günlük yaşamına derinlerde yatan bir hoşnutsuzluk ve huzursuzluk hâkimdir. Bu, içini hiçbir şeyle dolduramadığımız bir boşluk gibidir. İnsanlar kendilerini sürekli mutsuz ve huzursuz eden bu boşluktan kaçmak için farklı yollara başvururlar. Alışveriş çılgınlığı, internet bağımlılığı, kumar, seks, adrenalin yüklü sporlar bunlardan bazılarıdır; ama ne yaparsak yapalım bu kaçışlar bize kısa süreli bir tatmin sağlar. Bir gün kendimizi yine huzursuz bir şekilde amaçsızca dolanırken buluruz.

Bazen de iflas, boşanma, hastalık, sevdiğimiz birinden ayrılma, bir yakınımızı kaybetme gibi egomuzu tehdit eden bir durumla baş başa kaldığımızda, bu boşluk içimizi sürekli kemiren bir acıya, derin bir mutsuzluğa dönüşür. Bu anlar, bilinçsizliğimizin had saf haya çıktığı ve korkuya teslim olduğumuz zamanlardır. Korktuğumuz, öfkelendiğimiz, isyan ettiğimiz zamanlar… Bu zamanlar bizim sınavlarımızdır. Ya gittikçe bi-

linçsizleşip bu acıyı derinleştirecek ya bu sınavları bilincimizi yükseltmek için bir fırsat olarak kullanacağız. Karanlığın aslında ışığın yokluğu olduğunu fark edip ışığa doğru yürüyeceğiz. Böyle zamanlarımıza yaşantımızda her şeyin yolunda olduğu zamanlardan daha çok bilinç ışığı taşımak zorundayız. Bu ışığın altında bilinçsizliğimiz kaybolur. Fark edelim ki acımızın nedeni "şimdi" de yaşadığımızı kabul etmemek, ona direnmektir. O anı bir düşman gibi görmekten vazgeçip kabule geçin. O anda acı dahil, hissettiğiniz tüm duyguları yaşama izni verin kendinize. Ancak bu şekilde o duygunun içinden geçerek onun başka bir aşamaya geçişine izin verirsiniz. Unutmayın içinde olduğunuz durumdan sürekli yakınıp şikâyet etmek olanı kabul etmemektir. Bir kurban psikolojisiyle, farkında olmadan aynı koşulları kendiniz için yeniden hazırlamaktır. Bilinçaltınız şikâyet ettiğiniz durumdan aldığınız hazza odaklanıp kendiniz için aynı durumu tekrar tekrar istediğinizi sanır. Yani o sizi halinizden memnun kabul etmektedir. İçinde bulunduğunuz durumu değiştirebilme seçeneğiniz varsa bunun için harekete geçin yoksa kabule edin; ama asla şikâyet etmeyin. Bu, teslimiyettir. Bu, daha yüksek bir zekânın işbaşında olduğunun ve her şeyi sizin hayrınıza gerçekleştirdiğinin bilincinde olmaktır.

Yarın ya da öbür gün daha iyi olmayı bekliyorsanız, yine şimdiyi reddediyorsunuz demektir. Yarın ya da öbür gün yok. Her zaman sadece "şimdi"ye sahip olacaksınız ve bu gelecekteki "şimdi" anlarınızın da tek garantörüdür. Yarın ya da öbür gün daha zengin, daha başarılı, daha mutlu olmayı beklemenize gerek yok. Sadece şu anda içinde bulunduğunuz anı kabul edip bunun için şükran duyduğunuzda o zenginlik, başarı ya da mutluluk hayatınızda farklı şekillerde tezahür edecektir. Anahtar her zaman "şimdi" de bulunur.

Zihniniz size oraya bu noktadan ulaşamayacağınızı söyler. O sizin ancak bir şeyleri başardığınızda, bir şeye ulaştığınızda,

kazandığınızda, bulduğunuzda oraya ulaşacağınızı söyler. Şimdiki halinizi asla iyi ve yeterli bulmaz. Sizi zamanla oyalar. Zamana ihtiyacınız olduğunu söyleyerek kandırır en çok. Oysa ulaşmak istediklerimizle aramızdaki engel zaman değil, sadece kendimiziz. Kuantumsal anlamda ben "şimdi" de mutsuzsam düşük frekansta titreşiyorum demektir. Oysa bir gün ulaştığımda mutlu olacağımı düşündüğüm hayallerim çok daha yüksek frekansta titreşmekteler. Çekim yasası gereği ben zaten düşük titreşimle yüksek titreşim düzeyinde olanı çekemem. Bu nedenle ancak mutlu ve neşeli olduğum zamanlarda istediklerimin birer birer önüme düştüğünü görebilirim.

"Şimdi" de olmak; geleceğe dair amacınızın, planınızın olmasına engel değildir. Bu sadece o amacınıza sizi ulaştıracak ilk adımın hemen içinde bulunduğunuz anda yattığının bilincinde olmaktır.

Gece başınızı yastığa koyduğunuzda gözlerinizi kapayın ve zihninizde düşüncelerin olduğu alandan çıkarak sadece nefes alıp verişlerinize odaklanın. Odaklandığınız anda bir anlığına da olsa düşünceleriniz kesilir. Sonra sessizliği fark edin. Engin bir okyanus gibi üzerinde tüm sesleri taşıyan o sessizliğin farkına varın. Sessizlik olmasaydı sesleri duymazdık. Bir martının, bir uçağın, uzaklarda havlayan bir köpeğin sesi duyulur belki, sonra her şey yine derin bir sessizliğe gömülür. Seslerin altındaki derin sessizliğin sesini duyun. Burada zaman illüzyonunun sona erdiği bir yerde, an' da ve "şimdi" nin içindesinizdir. Gökyüzüne baktığınızda gördüğünüz sonsuz boşluğun derinlemesine kendi içinizde de olduğunu fark edersiniz. Varlığınızın hiç sönmeyen ışığı işte oradan parlar.

Arada bazı düşünceler zihninizden geçer. Onların peşine takılmayın sadece izleyin. İstediğiniz anda düşünmeyi kesebildiğinize göre siz düşüncelerin de üstünde olan güçsünüz. Siz hep var olan gökyüzüsünüz, düşünceleriniz ise geçip giden bulutlar. Burada siz zihnin tanığısınız. Zihnin ve bedenin bile öte-

sindeki sessiz tanıksınız. Bu, sizin bedeninizle özdeşleştiğiniz madde dünyasından geri çekilişiniz ve uyurgezer halinizden çıkıp uyanışınızdır. Bu, sizin sahte olandan uzaklaşıp sessiz ve sonsuz bir boşlukta süzülen bir bilinç olduğunuzun farkına varışınızdır. Zihnin altında gömülü olan asıl varlığınızın parladığı yerdir bu alan ve varlığınızla gerçek iletişim buradan başlar. Bir an sonra, yarın ya da öbür gün, öbür aya ait bir korku ya da endişe hissedebilirsiniz. Anlayın ki o endişe sizin geleceğe yönelik hayali bir üretiminizden başka bir şey değildir. Şu anda var olan bir şey değildir.

Şimdi anında siz mevcutken sizi tehdit eden hiçbir şey yoktur ve siz sadece mevcut kalmanızı sürdürerek yani o endişenizin üstüne "Şimdi"nin ışığını yönelterek kurtulabilirsiniz. Bu, sizin bağışıklığınızı da güçlendirir. Siz mevcutken, titreşim alanınızı güçlendirerek hastalıkların bedeninize sızmasını da önlersiniz. Hastalıklar sadece siz orada yokken gelirler.

Bu uygulamayı yapmak ilk başta kolay olmayabilir.

Çünkü zihnimiz yıllardır o kadar yüksek sesle bağırmaktadır ki neredeyse tüm kontrol mekanizmalarımızı altüst etmektedir. Ancak günde beş dakikalık çalışma bile yavaş yavaş zihnimizi kontrol altına almamızı sağlar.

Çok az sayıda insan, egonun dayattığı bu sahte zihnin tuzağından çıkıp bu alana tamamen geçmeyi başardı; ama insanların büyük kısmı bedenleriyle tamamen özdeşleşmiş olarak hâlâ derin uykuda. Bu nedenledir ki hayatlarına daimi bir karmaşa, huzursuzluk, kavga ve üzüntü hâkim.

Bazıları ise bu alana sık sık geçiyor ve gittikçe orada daha uzun süreli kalmayı başarıyor. Bu alanı deneyimledikçe içlerine tarifsiz bir huzur ve sevincin yayıldığını gözlemliyorlar. Karanlıkla savaşmayı bırakıp ışığa dönüştükçe tepkileri değişiyor, sakinleşiyorlar. Her şeyin ve herkesin her nasılsa öyle olmalarına izin veren bir anlayışa geçiyorlar.

Bu süreci yavaş yavaş artırdığınızda hayatınızda mucizeler

başlar. Biz ancak bu alanın yani "Şimdi" nin gücüne eriştiğimizde geçmiş ve gelecekten özgürleşiriz. Geçmişin artık üzerimizde gücü, hükmü kalmaz. O alanda; yaptığımız ya da bize yapılan bir şeyin, özümüzü en hafif şekilde bile etkileyemeyeceğini derin bir biçimde anlarız. Biz, düşüncelerimiz değiliz.

Olumsuz düşünceleriniz tarafından kuşatıldığınızda sadece "kabul" deyin ve direnmeyi bırakın. Zihnin cevap veremediği, orada kilitlenip kaldığı tek kelime budur. Kabule geçme teslim olmaktır ve "siz" gibi görünen zihnin sonudur.

Burada tüm olumsuzluklarınız, yargılarınız korkularınız kaybolur. Zihniniz tarafından kuşatılmış olan varlığınızın asıl özü, bu alanın içinden parlamaya başlar. İçinize derin sessizlik ve bu sessizlikle huzur duygusu dolar ve o huzurun içinde saf sevgiyi, sevinci bulursunuz. Orası egonuzun giremediği tek alandır. Onun içinde sınırsız, sonsuz isimlendirilemez olan vardır. İlahi yanınızı aydınlatan Tanrı'nın ışığı vardır.

Eğer zamanı geldiğinde mola vermezsen, yaşam için açtığın parantezin tam ortasına kocaman bir nokta koyar hayat.

S. Ciritci

TESLİMİYET

Teslimiyet, umursamazlık ya da her şeyi oluruna bırakmak değildir. Teslimiyet, içinde bulunduğumuz anı kabul etmektir. İşler kötü gider gibi göründüğünde olana direnmeyi bırakmaktır. O zaman zihnin tuzağından çıkar, varlığımızın derin huzuruna bağlanırız. Kabul ettiğimiz şey, o anda olan olay ya da durum değil sadece o andır. Bu, kabul edildiği içindir ki sonra berrak bir zihinle ne yapılması gerekiyorsa onun adımlarını atarız. Bu adımlar artık öfke, yargı ya da korkuyla değil, farklı bir enerjiyle atılır.

Eğer elimizden hiçbir şey gelmiyorsa, çaresizsek, hareket şansımız yoksa bu durumu tam bir teslimiyete geçmek için kullanabiliriz. "Şimdi" de derin bir biçimde mevcut kalarak varlığımızın özüne inebiliriz. Bunu yaptığımızda bir şeylerin yavaş da olsa değişmeye başladığını fark ederiz. Sanki görünmez bir el her şeyi yoluna sokmaya başlamıştır. Bu mucizenin adı teslimiyettir.

Teslimiyet var olan durumu direk değiştirmez; ama bizi değiştirip dönüştürür. Biz dönüştüğümüzde çevremizdeki şeyler de dönüşmeye başlar. Yaşamımızda olan ve kötü gibi görünen her şeyi aydınlanma için bir fırsat olarak kullanabiliriz. Bu bir hastalık olabilir. Bir ayrılık, iflas ya da kavga olabilir. Onun bizim için muhteşem bir fırsatı taşıdığını ve o fırsata da çok yakın olduğumuzun bilelim. Bizi oraya sadece teslimiyet taşır.

Teslimiyetin olmadığı yerde direnme vardır. Dünya ve herkes bizden ayrıdır ve hepsi bir tehdit unsurudur. Herkes düşman gibi göründüğü içindir ki; bilinçsiz bir şekilde onları yargılayarak, suçlayarak ve saldırarak harekete geçeriz. Bu direnç, fiziksel bedenimize de yansır. Yüzümüz sertleşir, kaslarımız tutuk ve gergin olur. Yaşam enerjimiz vücudumuzda serbestçe akamadığı için bazı hastalıklarla mücadele etmek zorunda kalırız.

İçimizde ve dışımızda olan hiçbir şeyde etkilenmeden kalan tek bir yer vardır. Bu, bizim varlığımızın olduğu yerdir ve biz ona sadece teslimiyetle ulaşabiliriz.

Doğrusal zaman çizgisi üzerinde her zaman durduğunuz nokta "Şimdi" dir. Bu noktadan baktığınızda gelecekte ne olacağını bilemezsiniz; ama içinizdeki Tanrısallığa inanıp kendi gerçekliğinizi birlikte yarattığınızı bildiğinizde, aslında görünüşte anlamadığınız ve gizli olan bir şeyi de yönetirsiniz. Bu nedenle yarattığınız şeyden korkmaz, tüm çevreniz kargaşa içinde bile olsa orada huzurlu ve dingin kalabilirsiniz. Ufkun ötesini göremezsiniz belki; ama ne yarattığınızın bilincinde olur, dolayısıyla gelecekte neyin bulunduğu konusunda ruhsal bir güvene ve imana sahip olursunuz. Geleceğinizin aynı anda geçmişiniz olduğunun, gerçekte bilinmeyen bir şey olmadığının farkındalığında olursunuz.

Karşıma çıkan her insanla görünmez bir işbirliği var aramızda. Onları ne zaman davet ettim, hatırlamıyorum ama kesin bildiğim bir şey var. Hepsi benim farklı bir kombinasyonum.
S. Ciritci

KİMSE HAYATIMIZA TESADÜFEN GİRMEZ

Bu konuya başlamadan önce bilmemiz gereken en önemli nokta şu ki; çevremizde gördüğümüz herkes aslında biziz. İster sevelim ister varlıklarından rahatsız olalım fark etmez, her kimi tarif ediyor ya da ona dair bir şey anlatıyorsam "o" aslında "ben"im.

Hayatımıza tesadüfen kimse girmez eğer girmişse bana bir şey göstermek amacıyla girmiştir. Benzer, benzeri çektiğine göre onun bana benzeyen bir tarafı vardır ve bana, kabul ettiğim ya da etmediğim bu tarafımı göstermek için oradadır. Belki de kendimde kızdığım ve kabullenmekte zorlandığım bir tarafımdır ve ben aslında bu yönümü kendimden bile gizlemekteyimdir; ama o kişiden yansıyan enerji, bunu olduğu gibi ortaya döker. Bunu kendimizden gizleriz; çünkü hiçbirimiz bencil ya da çıkarcı olduğumuzu düşünmek, kabul etmek istemeyiz. O yüzden parmağımız suçlu olarak hep başkalarına yöneliktir. Ancak karanlık yönlerimizin bu yolla ortaya çıkacağını bilirsek iç temizliğimizi daha doğru ve hızlı yaparız. İlişkilerimizi yeniden gözden geçirir ve sevgi odaklı ilişkilere yönelebiliriz.

Hayatımızdaki bu insanlar bize kendimize itiraf edemediğimiz özelliklerimizi ve korkularımızı gösterir ve bu yolla bize aslında yine "kendimizi" gösterirler. Çünkü ben kendimde olanı başka türlü göremem. Ya bu aynaları doğru okur ve düzeltmem gereken yönlerimi düzeltir ya da başkalarını suçlamaya devam ederek aynı tarz insanları tekrar tekrar hayatıma çekip, şikâyet ettiğim şeyleri yeniden deneyimlemek zorunda kalırım.

İnsanın en büyük yolculuğu kendi ruhuna doğru olandır.
S. Ciritci

Ben; bende olmayanı başka birisinde de göremem ve bilmem. Örneğin; eğer kıskançlığın nasıl bir duygu olduğunu bilmezsem, başka bir arkadaşımı "kıskanç" sıfatıyla tanımlayamam. Eğer birine kıskanç diyorsam bu duygunun bende de olduğunu gösterir. Bu, evrenin bende olanı başka biri vasıtasıyla bana gösterme biçimidir. Burada kendimize şu soruyu sormamız gerekir: "Ben bugüne kadar ne zaman, nerede, kime kıskançlık yaptım ve hâlâ yapıyorum acaba?" Bu soruyu samimi bir şekilde kendimize sorup, cevabı da direnç göstermeden kabullenmemiz önemlidir; çünkü bu şekilde o aynanın bana tam olarak ne gösterdiğini anlar ve bunu çözmeye çalışırım.

İşte o zaman kendi içimde değişim başlar. İşte o zaman bu durumun benden kaynaklandığını anlar ve karşımdaki insanı affederek ona gönderdiğim negatif enerjiyi dönüştürür ve dolayısıyla o insanın bana olan davranışını da değiştirmiş olurum.

Yakınımda çok fazla yalancı insan varsa ve bu durum beni rahatsız ediyorsa hemen kendime dönüp benim kimlere yalan söylediğimi sorgulamam gerekiyor. Eğer ben bunun farkındalığına varıp çevremdeki insanlara küçük de olsa yalan söyle-

mekten vazgeçersem, o insanların da bana yalan söylemesini engellemiş olurum. Bunu fark edemezsem bana yalan söyleyen insanlara kızıp, onların sayısını gittikçe artırırım. İnsanlar bize bir yalan söylüyorsa altında genellikle bir korku yatar. Keza benim de etrafıma söylediğim yalanların altında söylediğim yalana bağlı farklı korkularım vardır. O korkuları fark edip sevgiye dönüştürmek açısından bu aynalıklar aslında çok da faydalıdır. Hatta ben bazen danışanlarıma "o insanları gidin alnından öpün" derim; çünkü hayatınızda sevimsiz bir ayna olmayı kabul ederek, fark edip geliştirmeniz gereken en önemli korkunuzu gösteriyorlar. Bu aynaları anlamanın en kolay yolu hemen en yakınımızda olan insanların en çok hangi taraflarından rahatsız olduğumuzu fark etmektir. Bu; kardeşimiz, annemiz, babamız, eşimiz ya da çok yakın bir arkadaşımız olabilir. Soralım kendimize; bizi en çok onların hangi tarafı kızdırıyor ya da hangi özelliklerini kabul etmekte zorlanıyoruz. Burada kendimize karşı çok samimi ve dürüst olmamızda fayda vardır. Çünkü ego böyle bir çalışma yapmamızı istemez ve hemen devreye girerek onları suçlamaya devam etmemizi ister. Onda kızdığımız ya da kabul etmediğimiz davranış biçimini illaki biz de ona yapıyoruz gibi bir durum söz konusu değildir. Örneğin; kardeşimizi bencil olmakla suçluyorsak bu bizim de ona bencillik yaptığımız anlamına gelmez; ama belki biz de yakın bir arkadaşımıza karşı bencil hareket ediyoruz. Bu çalışma belki bizi biraz zorlar ve olup bitenin adını hemen net bir şekilde koyamayabiliriz; ama sorgulayıp üzerinde durdukça işaretler artar ve her şey apaçık bir şekilde kendini göstermeye başlar, o zaman bu süreç daha keyifli hale gelir. Biz kendimizi değiştirip dönüştürdükçe, aynamız daha berrak hale gelir ve o zaman bize aynalık yapan insanlar da berraklaşır. Tüm bu çalışmaların amacı, egomuzun kararttığı kendi aynamızı temizlemek; özümüzü, saf sevgi olduğumuzu hatırlamaktır.

Aynalıkları en açık ilişkilerimizde görürüz.

Aşk aşk dedikleri; "sen" deki "ben" i sevmekmiş. Ben, ben derken, sonunda o "ben" likten vazgeçmekmiş. Sana diye çıktığım yolda, ne sen kaldın ne ben! Meğer şu iki satır cümle için bir ömür gerekmiş.

S. Ciritci

İLİŞKİLER NASIL AYNALIK YAPAR

Bir yaşam koçu olarak en çok şu soruları duyuyorum: Bu benim için doğru insan mı?

Bu ilişki benim en yüksek hayrıma mı?

Bu ilişkiye tutunuyor, alışkanlıklarım ve korkularım nedeniyle mi sürdürüyorum?

Bağlı mıyım, bağımlı mı?

"Gümüşlük Meleği" adlı romanımda şöyle bir yazım vardı:

Gelecekte "mükemmel an" diye bir şey yoktur!
Her nerede, ne zaman ve her kimle olursan ol, daima en mükemmel yerde,
en mükemmel insanla, en mükemmel "anda" sın!
Yanlış yer, yanlış insan, yanlış zaman vs. yok!
Sen daima o anda tam ihtiyacın olan insanla,
ihtiyacın olan yerde ve zamandasın ...

Bu kısa yazımla aslında ilişkilerinizde her kimle beraberseniz o zaman için en doğru insanın o kişi olduğunu bilmeniz gerektiğine işaret etmek istedim.

İlişkinizle ilgili kendi yargılarınız dışında bir yargı yoktur. Siz nasıl bakıyorsanız öyledir; çünkü o bakış açınız, sizin o ilişkide öğrenmeniz gereken dersi ortaya çıkaracaktır. O nedenle daha geniş bir perspektiften bakıldığında aslında hiç kimse için yanlış kişi yoktur.

Hayat dediğimiz bu oyunda amaç "kendimizi görmemizdir."

Bu; özgür seçim oyun alanında diğer oyuncuların "gözleriyle" gerçekleştirilir. Biz buna "ilişkiler" deriz. Yani amaç onların gözüyle kendimizi görmektir. Aslında bize bakan yine "kendimiziz."

İlişkilerimizin amacı bize aynalık ederek Tanrı'nın içimizde olan parçasını hatırlatmaktır. Bazı ilişkilerimiz bizi özellikle zorlar, bazen yaşamımıza hoşlanmadığımız yanlarımızı bize geri yansıtan aynalar çağırırız. İşte bu aynaların tam olarak bize ne yansıttıklarını açıkça görmeye çalışalım.

Eğer bunu başarabilirsek kendimizde olanı düzelttiğimiz için bizi yansıtan aynanın da değişmeye başladığını, onun da düzeldiğini görebiliriz. Belki bir başkasını değiştiremeyeceğinize inanıyor olabilirsiniz; ama siz değiştiğinizde, olaylara tepki verme biçiminizi değiştirdiğinizde o insanların da değiştiğini memnuniyetle göreceksiniz. O zaman aynadan başka biri yansıyacak ve bu da o ilişkinin kaderini belirleyecektir. Her ne olursa, olması gereken olmuştur ve olanı yargılama söz konusu değildir.

Yansımanızı tam olarak görmeden onu ortadan kaldırmayın; çünkü bu sadece benzer özelliklere sahip başka bir aynayı aramanıza neden olacaktır.

Ben kendimi arıyordum da sana rast geldim.
Ateş idim kül oldum, deniz idim umman oldum.
Görenle görünen, sevenle sevilen "Bir" imiş meğer,
Unuttum da yürümeyi,
Aşkın kanatlarıyla uçar oldum.

S. Ciritci

Her birimizin çocukluğumuzdan bu yana ilişkilere dair çerçeveleyip kabul ettiğimiz bir inancımız, bir şablonumuz vardır ve bunlar hem ilişkimizi yönetir hem diğer ilişkilerin nasıl olması gerektiğine dair bir cetvel oluşturur. Bu cetvelle diğer ilişkileri ölçer, keser, biçer, yargılarız.

Bu şablonun, ilişki anlamında artık bize hizmet etmiyorsa değiştirilmesi gerekir; yoksa ilişkilerimizi bu şablona uydurmaya, oturtmaya çalıştıkça elimizde dağılır gider. Belki biz çocukken bir işe yarıyordu; ama biz daha yüksek gerçeklere, daha hızlı titreşimlere geçtikçe ilişkilerimizde bizi tökezletmeye başlayacaktır.

Biz değişiyoruz, insanlar değişiyor, ilişkiler değişiyor… Bu ilişkilere çocukken anne babamızın ya da çevremizin bize öğrettiği kısıtlı çerçeveden bakmaya devam edersek sorunlu ilişkiler yaşamamız kaçınılmazdır. Elbette bize her öğretilen yanlış değildir; ama artık bize hizmet etmeyen inanç ve yargılarımız varsa bir an önce bunlardan kurtulmak en doğrusudur.

Bir uyanış çağına girdik. Titreşimlerimiz hızla yükseliyor ve çevremizde de hızla bu titreşime sahip insanlar beliriyor. İşte çelişki ya da çatışmalar ilk olarak farklı titreşime sahip bu partnerler arasında başlıyor. Uzun sürmüş ilişki içinde insanlar birden birbirlerine yabancılaşıyor ya da sessizce birbirinden

kopuyor. Bazı ilişkiler sevgiyle biterken bazıları öfke, korku ve kavga ile sonlanıyor. Bazısı küllerinden yeniden doğuyor, kopmak üzere iken çok daha sağlam temeller üzerinde yükseliyor, ilişki farklı yaşanmaya başlıyor. Herkes için farklı olasılıklarda, farklı ilişkiler şekilleniyor. Ama unutmamalıyız ki ilişkilerimizde bir sonraki adıma bilinçli ya da bilinçaltı boyutta her zaman biz karar veriyoruz.

Sonsuz bir ışıktan kopup
Yüreğime mühürlenmiş "Aşk" işaretiyle geldim.
Tek tek dağıttığım parçalarımı yeniden toplayıp
"Sen" de "Beni" arattıran anahtarla geldim.
Ah sevgili! Bilesin ki; beni sevmene bile gerek yok!
İkimizin de yüreğini aldım, yanımda geldim...

S. Ciritci

Denge nasıl kurulacak peki?

Bizler ruhani varlıklarız ve hem dişil hem eril enerji taşırız. Oynadığımız bu oyun dünyada cenneti yaratma üzerine kuruludur. Cenneti ise bu ikilik içinde dengeyi bularak yaratabiliriz. İşte o zaman daha yüksek titreşimlere geçeceğimiz için büyük değişimler yaşar ve ikiliğe artık ihtiyaç duymaz oluruz. Bu dengeyi kurmanın en kolay yolu ikili ilişkilerimizdir. Aşklarımızdır. Bu aşk, bizim birbirimizle birleşmemizi ve genel bir denge yaratmamızı sağlar.

Bir başkası bizim benliğimize yakından bakmaktadır. Sevgilinin gözlerinde gördüğümüz aslında kendi yansımamızdır. Bu da cesur ve dürüst olmamızı gerektirir. Ancak sorun şudur ki; biz bu oyun içinde olduğumuzu bilmediğimizden rollere

kendimizi fazla kaptırdık. Güç, kontrol, sahiplenme, değer ve güven ile ilgili tüm zayıflıklarımız, boşluklarımız, kısaca tüm karanlık yanlarımız ilişkilerimizde patır patır ortaya dökülüp ilişkilerimizi yok edip bitirdi. Ayna kırıldı.

Oysa ortaya dökülenlerdi asıl dersimiz.

Onların üstüne basıp yeni ilişkilere yelken açarken o kırık parçalardı her tarafımızı kanatan, daha büyük yaralar açan.

O ilişkilerdeki amaç kendi ihtişamımıza ayna tutmakken, önümüze çıkan zorlu dersler, bize kim olduğumuzu unutturdu. Hoşlanmadığımız tüm yanlarımız o kırık ayna parçalarının içinden bize bakarken, benliğimizin o sevmediğimiz yanlarına yüzümüzü buruşturarak ve kendimizden ayırarak baktık. Bencil, sorumsuz, yalancı, düşüncesiz ve ilgisiz diye suçladığımız her sevgili o yerdeki kırık bir parçadan yüzümüze baktı. Kolay değildi. Elbette kolay değildi bu devasa puzzle'daki her bir kırık parçanın bütünlüğümüzde ait olduğu yeri bulmak ve yerleştirmek.

Eksik olan her parça kendimizi eksik sevmemizdi. Eksik olan her parça kavgamızdı, ilişki boyutumuzda kendimizi suçlamamız, acı çekmemizdi...

Ama girilmişse bu oyuna puzzle'ı tamamlamaktan başka şansımız yok!

O nedenle o kırık parçaların her birine tek tek bakmamız, yansıttığı şeyi iyi görüp anlamamız gerekiyor. Ayna daha da parçalanmadan eksik parçaların tamamlanması gerekiyor. Acı çekmeme adına, kendi bütünlüğümüzü yeniden kazanma adına…

Parçalar yerine oturdukça ayna bize kendimizi daha net yansıtmaya başlayacak. Kendimizi daha net gördükçe diğer parçalarımıza daha sevecen ve şefkâtli bakmaya başlayacağız. O kırık parçaların yapabileceği bir şey yok! Sabahtan akşama her yerimizi kesip, kanatıp acı veriyor diye bağırıp çağırmanın anlamı yok!

Sorumluluk bize aittir. Yerine konan her parça ortadan kaybolacak, artık canımızı acıtmayacak. Bizi değersizlik duygusu

içinde inim inim inleten sevgili, "değer" adını verdiğimiz en büyük parçamızı bulup yerine koyduğumuzda, bize kendimizi kraliçe gibi hissettirecek. Keza "güven" parçamız yerini bulduğunda, bu duyguyu deneyimleme ihtiyacımız son bulacak ve bu da en güzel haliyle ilişkimize yansıyacak.

Kendinle barışmanın en büyük ödülüdür "Aşk"
S. Ciritci

Oyun bu! Aslında ortada kırık olan bir ayna da yok. Sadece illüzyon var. Dağıldığını sandığımız; ama aslında hep yerli yerinde duran benlik aynamızı temizleme gayretindeyiz hepimiz.

Bir kez o aynada kendimizi görüp öğrenmemiz gereken dersi anladığımızda ortaya yepyeni, tertemiz bir ilişki çıkacak. Çünkü şimdi aynadan yeni bir kişi yansımaktadır.

Bu geçişte bazı ilişkiler son bulurken bazıları daha sağlam bir zeminde bir üst boyuta taşınacaktır. İçinde daha az çatışma, daha çok sevgi barındıran ilişkilere taşınacaktır.

O kırık parçanın hangi eksik yanınızı yansıttığını tam olarak görmeden başka ilişkilere atlamak, sadece zaman kaybıdır. O boşluğa kişi değil, duygu oturacaktır. Kişiler, sadece bu oyunda o parçaları bulmamıza yarayan oyunculardır. İsimleri değişir, rolleri değişir; ama hepsinin görevi aynıdır. Size o parçayı buldurmak…

Siz değiştiğinizde o parça da değişmeye gönüllü ise ne güzel; ama yeni bir yansımayı göstermek istemeyen bir ayna ebediyen sınırlı ilişkilerde dönüp durmaya mahkûmdur.

Kendi yansımasını değiştirme fırsatını buyur eden aynalar büyük olasılıkla daha yüksek düzeylere geçecektir.

Bu, genelde bağışlamayı ve anlayışı gerektir.

Bir ney sesinin içinde bile akarmış meğer şu koca hayat.
Ve gözyaşlarıyla yıkanır, dinginleşirmiş insanın ruhu.
Aşk bir nakış gibi işlenirken insanın yüreğine.
Meğer sessizliğin de sesi varmış, duyabilenlere ne mutlu.

S. Ciritci

HER ŞERDE BİR HAYIR VARDIR

Tam, artık her şey yolunda derken, bazen öyle zamanlar olur ki bir anda dipsiz koyu bir karanlığın içine yuvarlanıveririz ve bu bazen günler, aylar sürer. Ne okuduklarımız, bildiklerimiz yeter bu süreçten çıkmaya ne kızıp isyan etmemiz. Anlarız ki bu acıyı sonuna kadar yaşamadan çıkma şansımız yok. Anlarız ki karşı koymak sadece boşa kürek çekmektir. Teslim olmaktan ve onun içinde kaybolmaktan başka çare yoktur.

Evrende hiçbir şey tesadüf değildir demiştik. Hiçbir şey başımıza rastgele gelmediğine göre yaşadığımız o olay da aslında bize bir şey göstermek için olmuştur ve içinde gizli bir mesajı barındırmaktadır. Eğer sabredersek bu gerçekten de olgunlaşmak ve yücelmek için bir lütuf yoludur. Başımıza gelen her şey bizi biraz daha büyütür, değerlerimizi, önceliklerimizi değiştirerek, hayata bakış açımızda köklü bir değişim, dönüşüm gerçekleştirir.

Yaşadığımız acılar, sıkıntılar, problemler; ruhumuza, özümüze dönmemizin zorlu ama gerekli bir sürecidir. Dışa değil, içe bakma zamanının geldiğine işaret eder. Bu nedenle acının

da haklı bir nedeni vardır. İnsanın gururunu, bencil isteklerini, sağduyu yoksunluğunu yenip ruhsal yönden geliştirir.

"Her ırmak bir gün denize kavuşacak" tek umudumuz budur. Gözümüzü havaya diker, güneşin açmasını bekleriz. Sonra uzaktan hayal meyal denizin pırıltısını görürüz. Hayatımızın bu döneminde birbirimizin elinden tutmaya söz verdiğimiz dostlarımız, rehberlerimizdir onlar.

Bütün yargılarımızdan korkularımızdan sıyrılarak, gözlerinin dibine, en dibine bakarız. Ruhlarının içinde ruhumuzu, gözlerinin içinde gözlerimizi görürüz.

Gerçek bir rehbere sahipseniz bilin ki onunla bilmediğiniz kadar uzun bir zaman önceden el sıkışmış ve birbirinize birlikte yolculuk sözü vermişsinizdir. Yol uzun ve bazen zahmetlidir. Rehberlerimiz ise bu yolun karanlık köşe başlarında yolumuzu aydınlatan direkler gibidir. Hayat havuzunda boğulduğumuz anlarda içimize çektiğimiz o tatlı ve derin nefes gibidir.

S. Ciritci

Bir dostum bana; hayat "Alcatraz Kuşçusu" filmindeki "Kuş ve Kuşçu" olmak gibidir demiş ve sonra devam etmişti: "Hayatımıza yaralı şekilde birçok kişi girip çıkar. Ya da öyle görünürler. Onları elimizden geldiğince tedavi ederiz, sonra giderler. Sonra bir başkası gelir. Ruhumuzu veririz, sonra gider, sonra bir başkası daha… Onların yaratılışı gitmektir. Kuşçunun yaratılışı ise; tedavi etmek. Ha bu arada alışır o kuşa. Sever, bağlanır. Ne kadar dayanılmaz bir acıdır bağlanılanın gitmesi. Ama o hep gideceği günü beklemektedir aslında.

O uçmak için yaratılmıştır. Diğeri yara sarmak için. Biraz

ruhumuzun yüceliğiyle alakalıdır bu, biraz öğrendiklerimizden elde edilerek seçtiğimiz yolla alakalı. Uçsunlar... Bu seçimimizse ve doğru olduğunu biliyorsak böylece devam edeceğiz.

Bazılarımız hem kuş hem kuşçu olacak. Kimi zaman göklerde uçarken kimi zaman kanatlarımız kırık dostlarımızın kapısını çalacağız ve kapımızı açacağız yaralı gelenlere."

"Ben insanları ruhumla severim" der Mevlana... "Akıl unutur, kalp kırılır." Biliriz yüreğimizin derinliklerinde; ***her kış bahara gebedir ve en karanlık an şafak sökmeden önceki andır.***

En çok ağlayanlara yakışır aslında güzel gülüşler,
Sonunda yürekten gülmeyi öğrenmişlerdir çünkü.
En çok yere düşenler, bir gün dimdik durmayı becerebilirler,
Sonunda tek başına güçlü olmayı öğrenmişlerdir.
S. Ciritci

Yaşamımızda bazen her şey yolunda görünecektir. Bazen de her şeyin dağılıp, kayıp elimizden gittiğini düşündüğümüz zamanlar olacaktır. Hayatımızda yeni şeylerin ortaya çıkabilmesi için onları bırakmamız gerekir ki bir değişim dönüşüm gerçekleşsin.

Tırmanarak çıkmasaydık, bir dağın tepesine ulaşmanın zaferini kutlayamazdık. Dağın o yüksekliğini gösteren, çevresindeki dik ve derin vadidir. O olmasa dağ olmazdı. Bu nedenle yukarı doğru çıkış da iyidir, aşağıya doğru iniş de. Biz dualite dünyasında yaşarız. Her şeyi zıddıyla anlıyoruz. Mutluluğu bilmek için mutsuzluğa da ihtiyacımız vardır. Aslında her ikisi de birbirinin aynıdır. Biri diğerini tamamlar. Bizim daha derin anlayışlara geçebilmemiz için gereklidir bu inişler. Ben ancak kim olmadığımı bilirsem, asıl varlığımı bilirim.

Acı, çoğu zaman bizi uyandıran en hızlı yoldur. Kötü bir hastalık diye adlandırdığımız bir durum, bizi ciddi ve kalıcı değişim ve dönüşümlere uğratır.

Hastalanmadan önce kimliğimizle çok özdeşleşmiş olarak güç ve başarı peşinde koşarken bizden daha yüksek bir zekâ devreye girer ve bize durup kendimize dönmemiz ve yenilenmemiz için mecburi bir mola verdirir. Hayattaki önceliklerimizi değiştirerek çok daha doyumlu ve huzurlu bir yaşama geçmemize olanak tanır.

Ne zaman her şeyi birden bilme ya da öğrenme telaşına girsem, önümdeki ilk duvara çarpıveriyorum. Hayat bize öğretmek istediklerini kendi sırasına göre öğretiyor.

S. Ciritci

Bizler bazen işimizle, kariyerimizle, ilişkilerimizle, malımız mülkümüzle ve bedenimizle o kadar özdeşleşiriz ki bunlardan birinde bir değişim olduğunda egomuz bunu kabullenmekte zorlanır. Tüm servetimizi yitirdiğimizde, evliliğimiz ya da ilişkimiz bittiğimizde, işten çıkarıldığımızda, kariyerimiz sona erdiğinde bunu kabul etmekte zorlanır, değişime direniriz.

Acı, stres, öfke, kendimize acıma, üzüntü, depresyon bu duruma verdiğimiz tepkilerdir. Ama bu dünyada hiçbir şey kalıcı değildir. Her şey geçicidir. Her şey değişir ve başka bir şeye dönüşür. İşte bu acıları yaşama nedenimiz de evrenin bu geçici doğasını anlamak ve buna direnmeden içinde bizim için saklı olan mesajı almaktır.

Doğu Bilgeleri der ki; "Yaşamında sevmediğin, sinir olduğun ve sıkıntıya girdiğin şeylerin hepsi şu andaki sınıfında öğrenmen gereken dersleri içeren araçlardan başka bir şey değildir. Bu sınıfı geçmelisin ki bir sonrakine başlayabilesin."

Yaşamınıza her zaman baktığınız yerden değil, ters bir köşeden bakın arada bir. Görülmeyenler, görünür olacaktır.

S. Ciritci

İYİ KÖTÜ DOĞRU YA DA YANLIŞ YOKTUR

Ruhumuzun bilgelik kazanması için deneyimlere ihtiyacı vardır. O deneyimlerin kazandıracağı bilgiye gereksinim duyar. Deneyimlediğimiz şeyler sona erdiğinde kazandıklarımız ruhumuza kaydolur. Onu deneyimlemedikçe daha iyi bir yol olup, olmadığını bilemeyiz; bu nedenle asla başarısız olmadık, sadece deneyerek öğrendik. Bizim hata ya da başarısızlık diye nitelendirdiğimiz her deneyim, bizi Tanrı'ya biraz daha yaklaştırır. Her deneyim, bizi bir adım daha bilgeliğe götürür. Geçmişte olumlu, olumsuz her ne yaşadıksa onlardan öğrenmemiz gerekenleri alıp onları sevgiyle bırakmamız gerekir. Bırakamadığımız her deneyim sırtımızda taşıdığımız bir yüktür ve üstümüzde oluşturduğumuz ağırlıktan başka bir yararı yoktur. Başarısızlık yoktur; hata, pişmanlık yoktur, "şimdi olsaydı yapmazdım" yoktur, keşke yoktur sadece ve sadece deneyimleyerek öğrendiklerimiz vardır ki onların toplamı bugünkü bizi oluşturur. Tüm bunları yaşadığımız içindir ki bir başkasını yargılamadan anlayabilir ve onları öyle kabul edebiliriz. Her insanın kendi bilgelik yolunda ihtiyacı olduğu deneyimleri

yaşadığını anlar, onlara anlayış ve hoşgörü ile yaklaşabiliriz. Bu deneyimler bizi bilgeliğe taşıyan adımlardır. Başka türlü bilemez, öğrenemezdik. İnsana dair her duyguyu yaşamadan, empatimizi geliştiremezdik. Başkalarında kınadıklarımız aslında kendimizde kabul edemediklerimizdir. Eğer biz her duyguyu yaşamışsak onları kabul edip kendimizle barışmışsak bir başkasını benzer durumda gördüğümüzde yargılayamayız, suçlayamayız. Her insan kendini bilmek, bulmak için ruhunun ihtiyaç duyduğu deneyimleri yaşar. Bu nedenle onların tercih ve kararlarına saygı duymamız gerekir.

Evrende her şeye biz anlam veririz. İyi, kötü, doğru, yanlış yoktur. Anahtarı kaybetmemiz bizim için kötüdür; ama çilingir için iyidir. Dişimin ağrısı kötüdür; ama diş doktoru için iyidir. Bütün olaylar görecelidir, bu nedenle olduğu gibi kabul etmek gerekir. Başımıza kötü görünen bir şey gelebilir; ama sonra öyle bir şey olur ki "iyi ki bunu yaşamışız" deriz. Birbirini seven bir çift ayrılabilir; ama o süreç kendilerini daha iyi sorgulayıp, birbirlerinin kıymetini anlamalarına neden olabilir. Bu nedenle yaşadıklarımıza ne iyi ne kötü diyelim. Çünkü arkasında ne sakladığını bilemeyiz.

Hayat gariptir. Farkına bile varamadan başkaları için yaşadığınızı fark eder hatta onlar olmasa yaşayamayacağınızı düşündüğünüz anlardan geçersiniz. Bir gün gelir her şey, herkes gider.
Ve siz; hayatınızı başkalarının ekseninden çıkarıp,
kendi ekseninize oturttuğunuzda
gerçekten "yaşamaya" başladığınızı anlarsınız.

S. Ciritci

KENDİMİZİ SEVMEK

Hayatımızda bazen öyle anlar gelir ki; bu hayatta bir tek şeye sahip olduğumuzu görürüz: Kendimize…

Rahat ve mutlu olmak için sarıldığımız, tutunduğumuz bütün destekler kaybolur ve sanki bir boşluğa asılı kalmış gibi öylece kalakalırız. Sanki herkes çıkıp gitmiştir yaşamımızdan ve biz yapayalnız kalmışızdır. Çocuklarımız varsa bir gün büyürler, okumaya giderler, evlenirler ya da işleri, kariyerleri ile ilgili başka diyarlara giderler. Emekli olur, işimizi bırakırız ya da işten çıkarırlar ve bir anda hayata dair hiçbir amacımız kalmamış gibi içimizde kocaman bir boşluk hissederiz. Eşimizden boşanırız, terk ediliriz, hastalanırız, iflas ederiz, bir yakınımızın amansız bir hastalığı ya da kaybı ile karşılaşırız. Gençliğimiz, güzelliğimiz zaman içinde kaybolur, yaşlanır, eski gücümüzü kaybederiz. Bu dönemler kendimizle baş başa kaldığımız dönemlerdir. Böyle zamanlarımızda genellikle bir iç hesaplaş-

maya gireriz. Öfke, kin, kıskançlık gibi negatif duygulardan geçer ve sonra bu duygulardan kurtulmak isteriz. Bizi kızdıracak insanlardan, kıskançlığa neden olacak ilişkilerden uzak durur ve bu amaçla yaşam çemberimizi gittikçe daraltırız. Fakat kendimizi ne kadar koruma altına alırsak alalım bir gün bir şey olur. Trafikte yanlış sollama yapan ya da markette, bankada bizi iteleyip sıramızı alan birine öfke kusarken buluruz kendimizi ve o hallerimize şaşar kalırız. Öyle ya sakin sakin yaşadığımızı sanırken nereye saklanmış nereden çıkmıştır bu öfke. Bu defa hiçbir şeye öfkelenmeme kararı alırız. Yüzümüze zamanla gergin bir maske oturur ve herkese o maske ile sahte gülücükler dağıtırız. Fakat yine bir şey olur ve kontrol etmeye çalıştığımız tüm o duygular yanardağ gibi patlayıp her yana dağılır. Bu defa nöbetler halinde ağlarken ya da deli gibi haykırırken buluruz kendimizi.

Aslında tüm bu yöntemlerle hayatımızı geçici bir süre idare etmekteyizdir. Öfkeli bir patron, kıskanç bir sevgili gibi negatif yönlerimize ayna olacak insanlardan uzak durmaya çalışarak kendimizle yüzleşme sürecini mümkün olduğunca erteleriz. Fakat sonunda bu yöntemlerin hiç biri işe yaramaz; çünkü kaçtığımız her ne varsa gelir bizi bulur.

Burada anlaşılması gereken gerçek şudur ki; bizim temel kimliğimiz ne yaparsak yapalım değişmeyecek. Kimsek, o'yuz. Öyleyse kim isek o olduğumuzu kabul etmek ve onaylamakla işe başlamalıyız. Bir gün yine birisine öfkelenirken ya da kıskanırken bulacağız kendimizi ve bu duygudan bir türlü kaçamayacağız.

Kaçmayacağız da zaten; çünkü kaçmak, uzaklaşmak zorunda değiliz. Bunun bizde düzeltilmesi gereken bir yanlışlık olduğunu düşündük hep oysa bizde düzeltilmesine ihtiyaç duyduğumuz bir yanlışlık yoktur. Sorun sadece bizim o yanlış dediğimiz o kısımlarımızı sevmememizdir. Korkularımızı, öfkemizi, kıskançlığımızı sevmememizdir; çünkü bize çocuk-

luğumuzdan bu yana o yanlarımızın sevilmemesi gerektiği öğretilmiştir. Oysa bizi özgürleştirecek olan bütün o negatif duygular içinde kendimize bakıp; bu korkumla, kıskançlığımla, öfkemle de kendimi seviyorum diyebilmektir. "Şişman, kısa, uzun, çirkin, alkolik, başarısız, hasta da olsam kendimi bu anda olduğum gibi seviyorum" diyebilmektir.

Sanki o yanımızı sevecek olursak onlardan bir türlü kurtulamayacağımızı sanırız. Oysa yukarıdaki bölümlerde anlattığımız üzere düşüncelerimiz her zaman bizim çevremizde hareket halinde akmaktadır ve biz bu halimizle o alandan hep aynı düşünceleri seçip kendimize çekmekteyizdir. Böylece farkında olmadan, değersizlik, korku, hüzün içeren negatif düşünceleri hep aynı yollardan tekrar tekrar kendimize çeker dururuz. O düşünceyi çektiğimiz anda o, fiziksel bedenimize duygu olarak yansır; başka bir deyişle ruhumuza kaydolur ve o duyguyla biz gelecekteki yeni bir eylemi aktive ederiz. Varsayalım bir kişinin bizden hoşlanmadığını düşündük. O düşünce bize "bu kişi benden hoşlanmıyor" şeklinde çarpar ve direk öfke duygusuna dönüşür ve gelecekte kendini intikam gibi bir eylemle ortaya çıkarır.

Biz bu dünyaya var olan tüm duyguları deneyimlemek ve onların üzerinde hâkimiyet kazanmak için geldik. Çekeceğimiz düşünceleri seçebildiğimizi ve dolayısıyla gerçekleşecek eylemleri de yaratabildiğimizi idrak ettiğimiz anda hâkimiyet bize geçecektir.

Oysa bizim çektiğimiz düşüncelerin birçoğunda bizde bir kusur olduğu, sevilmeye layık olmadığımız ve sevilmek için bir şeyler yapmamız gerektiği inancı yatar. "Ben kendimi seviyorum" işte defalarca tekrarlamamız gereken en önemli cümle budur.

Biz güzel bir şeyi, bir anımızı düşündüğümüzde mutlu oluruz. Kötü bir olayı, anıyı hatırladığımızda kendimizi mutsuz hissederiz. Düşüncelerimizle bir anda mutluluktan karamsar-

lığa ya da karamsarlıktan keyifli bir ana geçebiliriz. Oysa oturduğumuz yer değişmemiştir bile, sadece düşüncelerimiz değişmiştir. Bu demek oluyor ki bizim kederden sevince geçebilme yeteneğimiz vardır. Sadece düşüncemizi değiştirerek ruh halimizi değiştirebilme yeteneğimiz vardır ve zaten her an bunu yapmaktayız. Farkında olmadan düşüncelerimizle kendimizi iyi ya da kötü hissetme durumlarından geçiyoruz.

Sadece "kendimi seviyorum" demeniz bile içinize ılık, sıcak bir duygunun yayılmasına neden olur, sevgi çakranız bir çiçek gibi açarak sizi ısıtır ve bunu sürekli yaptığınızda hayatınızda o güne kadar hiç deneyimlemediğiniz çok farklı bir sevginin hücrelerinize kadar aktığını hissedersiniz.

Siz bu sıcacık duygunun içindeyken telefonunuz çalabilir, açarsınız ve bir yakınınız canınızı acıtan sözlerle tüm kızgınlığını dökebilir. "Sen bencil, yalancı, korkak bir insansın" diyebilir. O anda biraz önce olmayan bir duygu yavaşça içinize girer, sözler konuşulup biter; ama o duygu ağır simsiyah bir kaya gibi içinize oturur. Ondan kurtulmak isterseniz; ama zihniniz bunu reddeder; çünkü egonuz hareketlenmiştir ve sizi ısrarla öfke ve kinin içine çekmeye çalışmaktadır. Oysa geçmişte ona uydunuz, bu şekilde bu duygudan kurtulmak istediniz; ama hiçbir işe yaramadı, aksine kendinizi çok daha kızgın ve umutsuz hissettiniz.

Burada işe yarayacak tek yol şudur. O size acı veren duyguyu içinizde hissettiğiniz anda "ben bu duyguyu seviyorum" deyin. "Ben onu hoş karşılıyorum, onun bir yere gitmesi ya da değişmesi gerekmiyor. O benim parçamdır. Bu duyguyu kabul ediyorum."

Evet, o duygu bizim bir parçamızdır ve artık onu her hissettiğimizde reddetmekten vazgeçip kabule geçmemiz gerekiyor. Çünkü o parçamızı reddetmek, kendimizi reddetmektir. İşte o zaman kalbimizden çıkan sevgi; o koyu kayanın içine akar, onu kuşatır, çevirir ve daha sevimli başka bir şeye dön-

üştürür ve biz o anda her iki duyguyu da birlikte taşıyabilme yeteneğinde olduğumuzu fark ederiz. Sevgimizi de, acımızı da…

Sevgimiz o kadar yoğun, engin ve büyük bir enerjiye sahiptir ki onun taşıyamayacağı, değiştirip dönüştüremeyeceği hiçbir enerji yoktur. İşte öğrenmemiz gereken de budur, bu enerjiyi kullanmaktır. Hiçbir acımız yoktur ki onu ve sevgimizi içimizde barındıramayacağımız kadar büyük olsun.

Tüm hastalıklarımız, acımız, suçlarımız, pişmanlıklarımız sahip olduğumuz sevgi okyanusunun içinde taşınabilir. O enerji dışarıda değil, bizim içimizdedir. O'nu çaresizce dışarıda aramamıza, birilerinden istememize gerek yok, her an kendimizin üretebileceğimizi, içimizde olduğunu anladığımız anda artık efendi biziz. İşte böylece, sevgiyi artık dışarıdan istememize gerek kalmadığı için başkalarına verecek duruma geliriz.

Bizi canlandıracak, şımartacak, neşelendirecek her şeyi yapalım. Çünkü bu dünyaya, evrene yapacağımız en büyük katkı sadece ve sadece kendimizi sevmektir. Bütün kişisel gelişim eğitimlerinde, kitaplarında bin bir yolla teknikle öğretilmeye çalışılan da budur. Kendimizi sevmek. Çünkü sadece bu yolla özümüze, asıl benliğimize ulaşabiliriz.

Ne zaman nerede kaybetmiştim hatırlamıyorum ama
Dün akşam kendimi geri çağırdım ve o'na;
Kendimden bile sakladığım sırrımı verdim.
Kulağına eğilip;
O'nu çok sevdiğimi söyledim.

S. Ciritci

İnsanın gerçek güzelliği içten gelendir. Gerçek güzellik, kaşımızın gözümüzün biçimi ile ilgili değil, içten gelerek yüzümüzü aydınlatan ışıkla ilgilidir.

Peki, o ışık nereden gelir?

Işık her insanın içinde vardır aslında; ama bu ışığı ancak gerçekten kendini olduğu gibi kabul etmiş, kendini seven insanların yüzünde görebilirsiniz. Oysa ne kadar basit gibi görünse de "kendimizi sevmek" oldukça ciddi bir meselemizdir. Hatta birçoğumuz için başkalarını sevmek çok daha kolaydır; çünkü kendilerinin yeterince sevilebilir olmadığını düşünürler. Oysa başkalarını sevme potansiyeliniz bile kendinizi sevme potansiyelinizle aynıdır. Kendini sevmeyen bir insanın başkalarını sevmesi de pek kolay değildir. İnsanın kendine olan sevgisi diğer bütün güzellikleri yaratır.

Peki, acaba neden kendimizi sevmekte bu kadar zorlanırız?

Çünkü hepimizin zihninde kendimize ait bir dosya gizlidir ve bu dosya o zamana kadar tüm yaşanmışlıkları içerir. Mutlu, neşeli, başarılı olduğumuz anların kaydı da oradadır, kendimizi mutsuz, başarısız, yetersiz ve değersiz hissettiğimiz anların kaydı da. Bu anların toplam kaydı bizde kendimizle ilgili, kendimize ait genel bir kanı oluşturmuştur ve bunu silebilmek maalesef o kadar kolay değildir.

Sürekli beceriksizlik, yetersizlik ve başarısızlıkla suçlanan bir çocuk kendini o kadar değersiz hissedecektirki, sonraki hayatında ne yaparsa yapsın yeterince iyi ya da başarılı olamadığı duygusunu, ruhuna kazınmış bir mühür gibi yıllar boyu taşımaya devam edecektir.

İşte bilinçsizce evrene yansıttığı ve sonra farklı dekor ve oyuncular vasıtasıyla kendine geri dönen her başarısızlık, beceriksizlik, yetersizlik durumunda ister istemez bir kez daha kendisiyle ilgili olumsuz kanısını daha da güçlendirecektir.

Ona göre; hiçbir zaman iyi bir öğrenci olamamıştır zaten. Kendisine örnek olarak gösterilen başkalarının çocukları gibi

yeterince zeki ya da başarılı değildir. Bu yüzden anne ve babası tarafından da onaylanmamıştır. Yine bu yüzden az sevilmiştir.

Sonra iyi bir eş olamamıştır ya da iyi bir anne, baba olamamıştır.

Yaşadığı her negatif deneyim zihninde kendi için açtığı o dosyanın sayfalarını kabartmaktan başka bir şeye yaramamıştır.

Sonra istediği işte çalışamamış, çalışsa da istediği kariyeri yapamamıştır. Bir yandan hayatı ya da kendisine engel olduğunu düşündüğü insanları suçlarken diğer yandan okun bir ucunu kendine çevirmiş, kendine başarısız ve yetersiz olduğunu bir kez daha onaylatmıştır.

Artık kendini sevmemek için bol bol gerekçesi vardır.

Diğer insanların oluşturduğu başarılı ve sevilebilir insan olma kriterlerinin büyük bir kısmını yerine getiremediği için sevilmeyecektir.

Oysa hemen herkesin atladığı bir şey vardır.

Hiç kimse halinden sanıldığı kadar memnun değildir. Hayatında hedeflediği birçok şeyi başarmış gibi görünen insanlar bile içten içe bir noktada hayatı ıskaladıklarını, bir şeyleri kurarken başka bir şeyleri yıktığını düşünmektedir.

İşinde çok başarılı bir kadın ya da adam, bu başarı uğruna ailesini ve çocuklarını ihmal ettiğinden dolayı suçluluk içinde kıvranmaktadır ya da bakmak zorunda olduğu yaşlı anne ya da babasıyla yeterince ilgilenemediğini düşünmektedir.

Aile kurmayıp kariyeri seçen bir insan ne kadar başarılı olursa olsun, içinde bir eksiklik duygusuyla boğuşmaya devam edecek bir eş ya da çocuk sahibi olmamakla doğru yapıp yapmadığını sorgulayacaktır.

Evinde oturmayı seçip eşi ve çocuklarıyla ilgilenen bir kadın da hayatının bir döneminde kendine şu soruyu sorarken bulacaktır.

Ben ne işe yararım ki? Bu hayatta kayda değer başkalarına katkı sunacak ne yaptım? Çünkü hemen hepimizin başkaları

tarafından iyi ve başarılı olduğumuzu hissettiren sırt sıvazlamalarına, onaylara ihtiyacımız vardır. İşte o zaman kendimizi önemli ve sevilebilir olarak görmeyemeylimiz vardır. Oysa belki de ilk fark etmemiz gereken şudur ki; kimsenin hayatı dört dörtlük değildir. Hemen hepimizin hayatı aynı eksik gediklerle yaşanmaktadır.

Bu güne kadar her ne yaptıysak ya da yapamadıysak başkalarının bizle ilgili düşünce ve beklentilerini bir kenara bırakarak kendimize yepyeni bir gözle bakmamızın zamanı gelmiştir belki.

Yaptıklarımla, yapamadıklarımla, başardıklarımla, başaramadıklarımla ben buyum ve aslında kendimi sevmem için hiçbir bahaneye ihtiyacım yok demenin zamanı.

Bu bir türlü bitmek bilmeyen kendimizle alıp verememe durumlarını bir tarafa bırakarak kendimizi yeniden kucaklama zamanıdır belki.

Beş yaşındaki halinizi düşünün sadece. Sakin ve huzurlu bir şekilde bir yatakta mışıl mışıl uyuyordunuz. Bir melek gülüşü vardı dudaklarınızda. O ana gidin, uyuyan o çocuğun yüzüne bakın… Ve ona deyin ki:

"Seni çok ama çok seviyorum. Sana ihtiyacım var. Lütfen sana yaptığım tüm suçlamalar ve haksızlıklar için beni affet."

Ve sonra o çocuğa sımsıkı sarılın.

Bir daha bırakmamak üzere…

Zamanla daha az konuşup daha çok dinlemeyi öğrendim.
Zamanla bakmayı değil, görmeyi öğrendim.
Güneşe bakıp mutlu olmayı, aldığım nefese şükretmeyi,
yaralarımı daha çabuk sarmayı öğrendim.
Marifet değilmiş, başkalarını suçlamak ve kendime acımak,
Kendimi sevmek, hayatı sevmekmiş meğer.
Zamanla kendimi sevmeyi öğrendim.

S. Ciritci

İLİŞKİLERİMİZ VE KENDİMİZİ SEVMEK

Tüm ilişkilerimizin amacı tek kelimeyle şudur: Önce kendimizi sevmek!

Sevgiyi kiminle hangi boyutta yaşarsak yaşayalım bu bizim tanrısal ifademizdir ki; aslolan her zaman ilkönce kendimize olan sevgimizdir. Kendi içimizdeki Tanrı parçamıza olan sevgimizdir. Oysa biz kendimizi Tanrı'nın parçası olarak sevmeyi reddediyoruz. Dışımızla, bedenimizle hiçbir ilgisi olmayan o parçamızı bile bedenimiz üzerinden ilişkilendirip belli şartlarda kendimizi seveceğimizi bildiriyoruz.

Kilo verdiğimizde, daha güzel olduğumuzda, o işe girdiğimizde, sınavı kazandığımızda, terfi ettiğimizde, o evi, arabayı aldığımızda kendimizi daha çok seveceğimizi söylüyoruz.

Kendimizi salt beden düzeyine indirgiyor ve o düzeyden ha-

yatımızı şekillendiriyoruz. İçimizdeki gerçek gücü alıp dışarıya her şeyin illüzyon olduğu o yere yerleştiriyoruz. Bir anlamda gerçek gücümüzden vazgeçiyoruz.

Dünya üzerinde sevginin, kendi içimizde olan sevgiden daha güçlü bir ifadesi yoktur. İçimizde ne kadar varsa, dışarısı dediğimiz yerde göreceğimiz de o kadardır.

Sevdiğiniz insanın gözlerine baktığınızda ne gördüğünüzü sanıyorsunuz. Onun size olan sevgisini mi?

Ondan dolayı mı kendinizi o kadar mutlu ve güçlü hissediyorsunuz?

Ondan dolayı mı ayaklarınız yerden kesiliyor? Alakası yok!

Onun gözlerinde gördüğünüz direk kendinize olan sevginiz, aşkınızdır.

O sadece bunu görmenizi sağlayan bir ayna tutmuştur o kadar!

Her aşkta kendimizi ararız; o yüzden bulduklarımız benzerimizdir.
Dikkatle bak sevdiğinin yüzüne.
Onun suretinde kendi yüzün bakacaktır sana.
Her insanda farklı bir rengin, yanın vardır.
Her insanda senden bir parça vardır.
S. Ciritci

Bu aynaları sevgiyle kabul edersiniz; çünkü bu kendinizi sevmeniz için bulduğunuz ve izin verdiğiniz bir yoldur.

Bir anne de bebeğinin gözlerine baktığında aynı sevgiyi hisseder. Çocuğu için duyduğu sevgi, kendi bütünlüğünü ve ihtişamlılığını görüp kendini daha çok sevmesi için bir başka yoldur.

Sevdiklerimizin gözünde bu sevgiyi görmemizin tek yolu sa-

dece kendimizi çok sevmektir. Çünkü ancak bunu başarabilen bir insan başkalarına koşulsuz sevgi vermeye başlayabilir. Bunu başarmadan başkalarına verebileceğimiz hiçbir şey yoktur.

Kimsenin sizi sevmediğini mi düşünüyorsunuz? Demek ki siz kendinizi sevmiyorsunuz. Demek ki evrene yaydığınız titreşim bu.

Bir başkası hayatımıza bizi sevmek için girmez, bunu sadece biz kendimiz için yapabiliriz. Kendimizi gerçek anlamda sevmeden birileri bizi sevsin diye uğraş verdiğimizde, kurduğumuz ilişkiler sadece bağımlılık ilişkileri olacaktır. Oysa kendimizi sevdiğimizde bu koşulsuz bir sevgi olarak evrene kendiliğinden akacak ve benzer titreşimlerle karşılık bulacaktır. Ne ekilirse o biçilecek, sevgiyi yayan sevgiyi bulacaktır.

Kendimize acımaktan, kızmaktan vazgeçtiğimiz gün başlarız iyileşmeye. Kendimizi her halimizle sevip, kabul ettiğimizde geçmeye yüz tutar acılarımız, kapanmaya başlar yaralarımız.

Karanlık yüzümüzü görmeden, ikiliğin içinden geçmeden "bir" liği anlama imkânımız yok. Bundandır o bize benzeyen; ama biz olmayan karanlık hallerimiz.

Birilerine olan kinimizi bitirip affettiğimizde, aslında kendimiz olan bir parçamızı affederiz. Bütünlük, birlik yolunda eksik olan bir parçamıza daha kavuşuruz.

Bundandır rahatlamamız, hafiflememiz. Bundandır içimize dolan o huzur esintisi.

Korktuğumuz da kendimiziz, kızdığımız da…

Her öfkenin altında başka bir korkumuz yatar. Ne zaman ki özgürleşiriz o korkulardan bir parçamıza daha kavuşuruz, yabancılığımız biter, birliğe bir adım daha yaklaşırız. O başkalarının gözlerinde gördüğümüz korku bize aittir. Öfke bize aittir.

Hepsi bittiğinde saf olan sevgi kalır. Bize "Biz" gibi bakmaya başlar insanlar. Her baktığımız yüzde kendimizi görür, acılarını ta yüreğimizde hissederiz elimizde olmadan.

Biliriz artık; onlar için bir şey yapmak, kendimiz için yapmaktır.

Gittikçe daha çok "Biz" olur insanlar. Korkularından, öfkelerinden arınmış, sevgi dolu insanlar.

Başka bir boyutta yaşam başlar farkına varmadan. Karanlığın elini yavaş yavaş çekip yerini aydınlığa bıraktığı ışık dolu bir dünyaya adım attığımızı fark ederiz sevinçle.

Sevgi, hepimizi birbirine bağlayan bir tutkal gibidir. Yaşayan her canlının gözlerinde görebiliriz onu, eğer bakmayı bilirsek. Bahçemizdeki o kırmızı gül bizim için açar, o ağaç bizim için meyve verir aslında. Eline bir lira verip mendil aldığımız çocuktan, kucağımıza aldığımız bebekten, başını okşayıp beslediğimiz kediden, köpekten akar, yayılır evrenin en ücra köşesine.

İşte mutluluk da budur aslında. Onca acı ve sıkıntıdan sonra kendimizi yeniden hatırlamak.

Saf sevgi olduğumuzu hatırlamak.

DEĞİŞTİREBİLMENİN SIRRI KABUL ETMEKTEDİR

Hayatımızda başa çıkmakta zorlandığımız en önemli konulardan biri de etrafımızdakileri insanları olduğu gibi kabul etmektir. Bu da sürekli onları yargılamamıza neden olur.

Bu kişiler en yakınlarımız olabilir. Annemiz, babamız, eşimiz, sevgilimiz veya çocuklarımız dahi olsa onların bizim düşüncelerimize ve kurallarımıza göre yaşamasını bekleyemeyiz. Bu onların hayatı ve her insan kendi düşünceleri, seçimleri ve kararları sonucunda kendi hayatını şekillendiriyor.

İnsanlar sadece biz istediğimiz için değişmez. Biz sadece kendi düşüncelerimizi değiştirebiliriz. Olumlu düşüncelerimiz etrafımıza yaydığımız titreşimi de olumlu yönde etkileyeceği için ancak bu şekilde onların bize karşı olumlu yönde değiştiğini görebiliriz.

Eğer çevremizde davranışlarından rahatsız olduğumuz çok kişi varsa o insanları kendi düşüncelerimizle hayatımıza çektiğimizi unutmadan kendimize onların neden hayatımızda olduğunu sormalıyız.

Çok yalan söylediğini düşündüğünüz için rahatsız olduğu-

nuz yakın arkadaşınız tesadüfen orada değildir. Keza sürekli suçluluk duygusuyla kıvranan arkadaşınız da öyle. Bu illaki çok yalan söylediğiniz anlamına gelmez; ama yalan söylenmesinden nefret ediyorsanız bunu da titreşiminizle yayar ve sizi bu nefretinizle yüzleştirecek insanları çekersiniz.

Bizler bazen koruma, kollama içgüdüsüyle en yakınımızdakiler adına kararlar alır ve onların uygulamasını bekleriz. Bu onlara yaptığımız bir iyilik değildir. Bırakalım her insan kendi hayatını dilediği gibi yaşasın. Bir çocuk bile eli yanmadan acıyı öğrenemez. Bizler de gelişimimize hizmet edecek bilgileri deneyimlemeden öğrenemeyiz. Her birimiz kendi doğrusunu yaşayarak öğrenir ve bu şekilde öğrendiği bilgi kişi için daha kıymetlidir. Evrende şaşmaz bir ilahi düzen vardır. Bu düzenin olanakları da herkes için aynıdır. Kimsenin kimseden ayrıcalığı ya da üstünlüğü yoktur.

HAYATIMIZDAKİ YOKLUKLARA DEĞİL VARLIĞA ODAKL ANALIM

Evrende şaşmaz bir ilahi düzen var demiştik. Bu düzen her ne düşünüyorsak hepsini belli bir sırayla önümüze çıkarır. Yani kendi gerçekliğimizi kendimiz yaratırız.

Hayatımızın bir türlü istediğimiz yönde değişmemesinin tek nedeni, bizim her gün bağımlısı olduğumuz aynı duyguları hissedip aynı şekilde davranmamızdır. Oysa yeni bir gerçeklik yaratmanın yolu, daha önce hiç düşünmediğimiz şeyleri düşünmek ve yeni duygular yaratmaktır.

Eğer hayatımızda neşe ve mutluluk istiyorsak sürekli bunlara odaklanmalıyız. Oysa birçoğumuz tam aksini yapıp istemediğimiz şeylere odaklanıyoruz.

Yeni bir aşk istediğini söyleyen insanlar ağırlıklı olarak o aşkın olmamasının yarattığı hüzünlü bir eksiklik duygusu yaşıyorlar. Mutlu bir çift gördüklerinde bu eksiklik duygusu daha da güçleniyor ve titreşimlerine sürekli bu duyguyu gönderiyorlar. Özel günlerde; "keşke bir sevgilim olsaydı" şeklindeki her düşünce yalnızlık, değersizlik, şanssızlık gibi duyguları tetikliyor.Bir gün bir danışanımın evine misafir oldum. Salonda otu-

rurken bana "Koltuklarımız da çok eskidi, yıprandı, kumaşı artık lime lime dökülüyor; ama bir türlü imkân bulup değiştiremedik." dedi. Ona dedim ki: "O zaman bana yeni alacağın koltukları anlat, eskileri değil."

Bu, hemen hepimizin farkına varmadan benimsediğimiz bir davranış biçimi. Yeni bir araba almak isteriz; ama önümüze gelene eski arabanın ne kadar kötü halde olduğunu anlatırız. Oysa o anda tüm enerjimizi eskiye verip onu güçlendirmekteyizdir. Dikkatimizi neye verirsek onu büyütürüz.

Yeni bir aşk ya da heyecan istediğimizi söylüyor, diğer yandan bundan daha çok, hayatımızda neden istediğimiz gibi bir insan olmadığına hayıflanıp kendimizi şanssız ve bahtsız görüyoruz.

Yeni bir işte daha mutlu olacağımızı düşünürken, aklımız daha çok hâlihazırdaki işten ne kadar mutsuz olduğumuzla ve başka bir iş bulmanın imkânsızlığıyla meşgul. İşte istediklerimizi elde edememizin en önemli nedeni budur.

"Giyecek hiç bir şeyim yok" demek yerine "ilk fırsatta kendime yeni kıyafetler alıyorum" demeliyiz. Bundan sonra da her ne almayı düşünüyorsak onlara odaklanmalıyız. Dikkat ederseniz "istiyorum" kelimesini bile kullanmadım; çünkü istemek kelimesi bile bende o şeyin olmadığını yani eksiklik hissini yaratır.

Ben en çok "biliyorum" kelimesini severim. "Bunu yapacağımı, alacağımı biliyorum" derim. Bilmek çok güçlü ve büyülü bir kelimedir. Bizde kesin bir emin olma hissi yaratır. Bu kelime ile ilahi düzene inancımı yinelerim.

Çünkü bilirim ki her ne istemişsem onun olma potansiyelini de birlikte yaratırım. Olmayacak bir şey zaten benim zihnime düşmez, eğer düşmüşse olması ya da olmamasını sadece benim ona inancım belirleyecektir. Eğer inancım güçlüyse dikkatimi sürekli ona odaklayarak zamanı geldiğinde hayatımda göreceğimi bilirim.

Bazen bana "hayatım hiç değişmiyor" derler. Ben o soruya soruyla karşılık veririm genelde.

"Son zamanlarda yeni ne yaptın?" derim. "Yeni bir kitap okudun mu?"

"Yeni bir film izledin mi? Yeni bir arkadaşla tanıştın mı? Yeni bir eğitim aldın mı? Yeni bir yere gittin mi? Yeni bir hayal kurdun mu?"

Eğer bu soruların cevabı hayırsa o zaman hayatında yeni bir şey olmamasına şaşmamak gerekir. Çünkü hayatımıza yenilikleri ancak yeni düşünceler getirir. Hep aynı düşüncelerle aynı düzen içinde yaşayan insanlar, sürekli kendini tekrarlayan bir kısırdöngü içinde yaşarlar.

Yeniyi sadece hayal ederek bile yaratabiliriz; çünkü bilinçaltımız hayal ile gerçek olanı ayırt edemez. Benim sürekli kurduğum hayali gerçekte yaşıyorum sandığı için titreşimime sürekli o duyguyu kaydeder. Eğer yeterince odaklanırsam kısa bir zaman sonra kendimi hayal ettiğim şeyin gerçekliği içinde bulurum.Temelde odaklanmıyoruz oysa odaklanmış bir niyet enerjisi katlanarak artar. Enerjimizi odaklanma yoluyla dar bir alana kanalize edemediğimiz için gücümüz ortaya çıkmıyor.

Peki, neden odaklanmıyoruz?

Çünkü onlara ulaşabileceğimize inanmıyoruz. Çünkü yapabileceğimize inanmıyoruz. Kendimize inanmıyoruz.

İstediğimiz her şeyde bizi sarmalayan korkularımız, inançlarımız, şüphelerimiz ve bağımlılıklarımız karşımıza çıkıyor ve biz enerjimizi onlara akıtıyoruz.

Çocukluğumuzdan bu yana bilinçaltı kayıtlarımız o kadar dolu ki yeniye yer kalmamış. Onları silip yeni düşünce ve inançlar koyamadığımız içindir ki aynı fasit daire içinde, tam bir kurban psikolojisinde neden hep aynı şeylerin dönüp dolaşıp bizi bulduğunu, hep haksızlığa uğradığımızı düşünüp düşünüp yeniden aynı şeyleri yaratmışız.

Yarınların tohumu hep eskilerin üzerine atılmış. Değişim

demek eski "beni" terk etmek demektir. Değişim demek; eski kimliğimizi bırakıp, "kim olabiliriz" diye düşünmektir.

Evren bunları kapımızın önüne hep getirir; ama biz kurulu kalıplarımızı eski düşünce ve inanç biçimlerimizi bırakamadıkça onları göremeyiz.

Eğer bir yerde yanlış varsa, bu yanlış "kendimiz" dışında her yerde olabilir. Ana babalarımız, öğretmenlerimiz, arkadaşlarımız kısaca aile çevre, eğitim herkes suçlu olabilir bizden başka. Oysa yaşamın kuralları o kadar basittir ki; yetenekli, başarılı ve harika insanlar olduğumuzu düşünürsek harika oluruz. Sıradan, yeteneksiz, şanssız ve başarısız olduğumuzu düşünürsek şanssız ve başarısız oluruz.

Biz kendimiz hakkında ne düşünüyorsak "o" oluruz. O zaman içten dışa doğru gelişmeye başlarız. Düşüncelerimizi değiştirerek, seçimlerimizi değiştiririz. Seçimlerimizi değiştirerek, yaşamımızı değiştiririz.

Yanılıyor ve yanlış yapıyor gibi görünsek de bileceğiz ki aslında hiç yanlış yapmadık. Kötü gibi görünen her şey aslında iyiliğimize hizmet etmiştir.

4. Bölüm

BİLİNÇALTI İNANÇ VE KORKU TEMİZLEME TEKNİKLERİ

BOLLUK VE BEREKET ENERJİSİ NASIL ÇALIŞIR

Bizler kime beklentisiz olarak ne veriyorsak bunu sevgiyle verdiğimiz takdirde, verdiklerimiz bize katlanarak geri döner. Sadece vermek ve karşımızdakini mutlu etmek için bunu yapmalıyız. O zaman başkaları da bizi mutlu etmek için ellerinden geleni yapacaktır.

Bizler vermekte zorlanırız; çünkü yoğun olarak kıtlık bilincine yakalanırız. Oysa evrende her zaman herkese yetecek kadar bolluk vardır. Bir kez bunun bilincine vardığımızda sevgiyle vermeyi ve almayı seçeriz.

Para tek başına bir özellik taşımaz. O sadece bir enerjidir ve eğer bize doğru akmıyorsa orada bir direncimiz var demektir. İçinde bulunduğumuz yoksunluk durumunun bize nasıl hizmet ettiğinin farkına varmamız gerekir. Daha çok parası olursa huzurunun bozulacağına inanan birçok insan vardır mesela. Yine çok paranın kolay yollardan kazanılmayacağına inanan insanların sayısı da çoktur.

Hepimizin ilk önce para ile olan ilişkisini yeniden gözden geçirmesi gerekiyor. Ben birçok insandan sıklıkla şu cümleyi

duyuyorum: "Ben parayı sevmiyorum." "Neden?" diye sorduğumda genellikle aynı cevaplarla karşılaşıyorum. "Para insanların arasını açar, kardeşi kardeşe düşman eder. Para insanları kötü ve hırslı yapar. Çok parası olan insanlar cimri ve bencil olurlar. Para insanı değiştirir, yoldan çıkarır. Neye elimi atsam kurutuyorum. Para bana bir elimden geliyor, diğerinden gidiyor."

Paraya dair bu kadar olumsuz inancı barındıran insanların parasının olmamasına şaşmamak gerekir. Mütemadiyen evrene bu titreşimi gönderir ve karşılığında da bu inançlarını destekleyen kişi ve durumlarla karşılaşırlar.

Yoksul olmayı biz seçeriz; çünkü bir şekilde hikâyemize hizmet etmektedir. Paraya ihtiyacımız olduğunu söyleyerek sevmediğimiz işlerde çalışırız, oysa asıl korkumuz o işten çıkıp kendimizle baş başa kalmaktır belki. Çok para kazanırsak düzenimizin bozulacağından, ilişkilerimizin kopacağından korkarız, o yüzden parasız olmak işimize gelir. Parayı bahane edip sevmediği işlerde çalışan ya da rahatsız olduğu insanlarla oturmak zorunda kalan insanlar tanıyorum. Eğer ayrılırlarsa yaşamla tek başına yüzleşmekten korkuyorlardı. Çok kazanırsa birilerine vermek zorunda olduğunu düşündüğü için paranın akışını kısıtlayan insanlar tanıyorum. Yine çok zengin olursa insanların onu sevmeyeceğinden korkan insanlar tanıyorum.

Parasızlığı bahane edip başka korkularımızı maskeleriz aslında. Eğer o parasızlıkla hangi korkumuzun üzerini kapatmaya çalıştığımızı fark edersek o zaman o korkuyu dönüştürür ve bolluğu kendimize çekebiliriz. Bizler varolan düzenimizi değiştirmeden bolluğu yaşamak isteriz; ama bolluk enerjisi kontrol edilebilen bir enerji değildir. Eğer kontrol etmeye çalışırsak önünü tıkarız.

"Para bana gelsin; ama düzenim aynı kalsın her şey olduğu gibi devam etsin" dersek bolluğun akışını engelleriz. Bolluk enerjisi aktığı anda hayatımızı değiştirir ve dönüşmesi gere-

kenleri dönüştürür. Hayatımızdan çıkması gerekenleri götürür, gelmesi gerekenleri getirir. Bu bizim kontrol edip planlayabileceğimiz bir enerji değildir. Bu nedenle bolluk enerjisini istiyorsak tüm bu değişimlere açık ve hazır olmamız gerekir. Ne kadar bolluğa dolayısıyla değişime kendimizi açacağımız bize bağlıdır.

Şu anda bulunduğumuz durumu inceleyip bunun neye hizmet ettiğini fark etmemiz bu nedenle önemlidir. Eğer bolluk içinde değilsek kendimize sormamız gereken şunlardır;

- Paraya dair neye inanıyorum?
- Bu halimin beni mutlu eden bir tarafı var mı?
- Bu durumumun beni neden koruduğunu sanıyorum? Hayatımda çok bolluk olursa ne değişir? Bu değişimlere hazır mıyım?
- Çok param olursa ne olur sanıyorum?

Para kazanmanın hayatınıza getireceği avantajları ve dezavantajları düşünün ve bunları bir kâğıda yazın.

Para ile ilgili kendinize bir hedef yazın ve sonra gözlerinizi kapatıp içinizden bu hedefe ulaşmanıza itiraz eden bir ses yükseliyor mu? Buna itirazınız varsa onu da aynı kâğıda yazın.

Paraya dair inançlarımızı bulmak için yapabileceğimiz birkaç küçük egzersiz var. Çok pahalı bir eve ve arabaya baktığınızda ne düşündüğünüzü ve hissettiğinizi sorgulayın.

Çok lüks bir mağaza ya da restorana girdiğinizde ne hissediyorsunuz?

Bu sorularınızın cevabı paraya dair inanç ve duygularınızı daha kolay bulmanızı sağlayacaktır.

Odaklanın. Eğer bir itiraz duyarsanız bunu da aynı kâğıda yazın.

Bizim paraya dair inançlarımız altı yedi yaşlarımıza kadar bilinçaltımıza kaydolmuştur. Bu nedenle paraya dair ilk inançlarımız genellikle anne ve babamız ya da büyütüldüğümüz ebeveynlerimiz tarafından şekillenir. Ailemizde konuşulanlar;

arkadaşlarımız, komşularımız ve akrabalarımızdan duyduklarımız, para ilk elimize geçtiğinde ve harcadığımızda hissettiklerimiz, her şey kayıtlıdır. Bunların arasında doğru görünen birçok yanlış inanç da vardır ve tüm bunlarla biz o zamana kadar olan para durumumuzu yaratmışızdır.

Çocukluğunuzda anne ve babanızın paraya dair söylediklerini hatırlamaya çalışın. Onlar zengin insanları eleştirirler miydi? Bir şey istediğinizde onu almaya güçlerinin yetmediğini sıklıkla tekrar ederler miydi? Evde maddi durumunuz ve borçlarınız çok konuşulur muydu?

Bütün bunlara cevabınız paraya dair ilk inançlarınızı bulmanıza yardım edebilir. Cevaplarınızı okurken sizde olumsuz bir duygu oluşturan cümleyi bulursanız önemli bir inancınızı bulmuşsunuz demektir. Bu inancınıza yakından bakın ve onun size ait olmadığını anlamaya çalışın. O inancınız artık işe yaramıyor ve sizin bolluk enerjinizi engelliyor. Bu inancınız anne ya da babanıza aitti ve sizin bilinçaltınız bunu sorgulamadan kabul etti. Anne, babanız da bu inancı büyük ihtimal kendi anne ve babasından aldı ve size aktarırken, bunun zarar vereceğini düşünmeden hareket ettiler. İyi niyetli olarak doğru bir şey öğrettiklerini düşündüler. Bu nedenle onları takdir edin ve bağışlayın. Bu önemlidir; çünkü onları bağışladığınızda bu kök inancın önemli bir kısmından kurtulmuş olursunuz.

Çocukluk yıllarında dar gelirli ailelerde yetişmiş bireylerde paranın kısıtlı olduğu inancı yaygındır. O yaşlarda para zor bulunan bir şey olarak kişisel kayıtlarına geçmiştir ve bu inançlar ileriki yaşlarda parayla olan ilişkilerini belirler. Bu kayıtlar ağırlıklı olarak ebeveynlerimiz tarafından atıldığı için ben ilkönce onlarla aramızda oluşturduğumuz bu bağı kesmeyi öneriyorum.

Derin bir nefes alıp rahatladıktan sonra gözlerimizi kapayıp ebeveynlerimizi gözümüzün önüne getirerek onlara şunu söyleyebiliriz.

"Sevgili anne ve babacığım. Ben şu anda çok varlıklı ve başarılı olma fırsatını yakaladım. Para ile ilgili size sadık kalma vaadimden vazgeçiyor ve bu vaadi burada sona erdiriyorum. Ben başarılı ve varlıklı olmayı seçiyorum. Sizleri bağışlıyor ve seviyorum."

Hayalinizde her ikisinin de size gülümsediğini ve desteklediğini görün.

Hatta sizi öperek bu kararınızdan ötürü kutlayabilirler de.

Gözlerinizi yavaşça açtıktan sonra kendinizi çok daha özgür, rahat ve hafiflemiş hissedeceksiniz.

Bunun dışında paraya dair bulduğunuz bir inancı dönüştürmek için kitabın sonunda vereceğim "inanç değiştirme" tekniğinden de faydalanabilirsiniz.

Unutmayın bolluk ve bereket enerjisi sadece para değildir. Arkadaş ve dost bolluğudur, giyecek, yiyecek, içecek bolluğudur, sevgi, şefkât bolluğudur. Güzel olan her şeyin bolluğudur. Paramızın çok olması bizim bolluk enerjisi içinde olduğumuz anlamına gelmez.

Parayı sevmek; bolluk ve bereket enerjisini sevmektir ki bu enerjinin hayrımıza hizmet eden çok tarafı vardır. Para sadece isteklerimizi gerçekleştiren bir araçtır. O araçla kendimizi ve sevdiklerimizi mutlu etmeyi seçebiliriz.

Acaba paraya nasıl davranıyoruz?

Bu önemli bir konudur. Bazı insanlar önemli bir meziyetlerini söyler gibi "Ben parayı sevmem." derler.

Onlara "Bu kötü, çünkü büyük ihtimalle para da seni sevmiyor." diyorum. Para cansız bir nesne değil, onurlandırılmayı bekleyen bir enerjidir ve aynı zamanda bizim enerjimizin bir yansıması olduğu için onun kendine ait bir hayatı, zekâsı vardır. Bu nedenle ona saygı, sevgi ve nezaketle yaklaşmamız gerekir. Onu gereksiz ve çok harcayarak, aşırı borçlanarak, önemsiz bularak, finans planı oluşturmayarak bu enerjiyi aşağılarız. Biz ona nasıl davranırsak o da bize aynı şekilde cevap verir. Parayı

severseniz o da sizi sevecektir.

Görüldüğü üzere bolluk enerjisi ayrım yapmaz. Bazı insanları özel seçmez. Sadece hak ettiğini düşünenlere ve kendini sevenlere gelir.

Para ve bolluk enerjisi ile ilgili ince bir ayrıntı daha vardır.

Varsayalım cebinizde 10 TL var. Yolda bir dilenci gördünüz ve o anda ona bu paranın yarısını vermek istediniz. Bu verme hissi güzeldir ve varlık bilincine işaret eder. Ancak hemen ardından bir duygu sizi yakalar, eğer o parayı verirseniz cebinizde kalan para çok azalacaktır. İşte birkaç saniyede varlık bilincinden yokluk bilincine böyle geçersiniz. Yine bir vitrinde güzel bir kıyafet görür, hemen o anda almak istersiniz; ama hemen akabinde o elbiseyi alırsanız bütçenizin açık vereceğini düşünerek endişelenirsiniz.

Bunlar, gördüğümüz her şeyi almak anlamına gelmiyor; ama yokluk bilincine her an ne kadar kolay kayıverebildiğimizin açık örnekleridir. O anda giden paranın yerine yenisinin gelmeyeceğinden korkarız ve bazen küçük bir alışveriş bile yapsak aynı korku ve şüpheye yakalanırız.

"Para bana sevgiyle gelir, sevgiyle gider." İşte bu durumlarda sıklıkla kullandığım olumlama budur. Bu, benim parayı korkuyla değil, sevgiyle harcamamı sağlar ve o paranın yine geleceğine dair sağlam bir güven duygusunu oluşturur.

Size parasızlık ve yokluk duygusunu hissettiren ortamlardan kaçınmanız faydalıdır. Siz bu durumdayken etrafınızdaki arkadaşlarınız da size bunun aynalığını yapacak ve sürekli borçlu ve sıkıntılı olduklarından bahsedeceklerdir. Çünkü sizin yaydığınız titreşim budur.

Bu konuda arkadaşlarınız arasındaki imajınız nasıl acaba?

Bu sorunun cevabı yaydığınız ve sürekli içinde bulunduğunuz titreşim alanınızı size net olarak gösterecektir. Sürekli borçlarından ve parasal sıkıntılarından bahseden insanların çevresinde aynı titreşime sahip insanlar bulunur. Varlık bilin-

cinizi en yakın çevrenizdeki insanların durumuna bakarak anlayabilirsiniz.

Zihnimiz, bizi sürekli borçlarımızı düşünerek onları kontrol altında tutacağımıza ve bir çözüm bulacağımıza inandırır. Bu tuzaktır. Sürekli borçları düşünmek, bizi düşük frekanslı olumsuz enerjide tutar ve hiç bir sorunun çözümü, o enerji içinde beliremez.

Bunun için çok daha farklı bir enerjiye geçmeniz gerekir. Sabah kalktığınızda zihniniz taze ve temizken çözüm aniden belirebilir. Bir duş aldığınızda, müzik dinlediğinizde, yürüyüş yaptığınızda, sevdiklerinizle vakit geçirdiğinizde titreşim frekansınız yükselir ve işte bu seviyede aklınıza daha önce gelmemiş çözümler gelir.

Borçlarınızı sürekli düşünmenin, olumsuz titreşimi ısrarla yaymaya devam etmekten başka bir şeye yaramadığını bilmelisiniz. Elbette bu hiç düşünmeme ya da bir tasarruf planı yapmamanız anlamına gelmiyor. Bunları planlayın, kendiniz için bir A ve B planı oluşturun; ama kendinize acıyarak, çaresizce ve umutsuzca değil, bu sorunun bir çözümü olduğuna yürekten inanarak, güvenerek tam bir inançla yapın. Yaptıktan sonra da dönüp dolaşıp tekrar tekrar borçlarınıza odaklanmayın. Bunun yerine ağırlıklı olarak kendinizi iyi hissettirecek ortamlarda, enerjinizi yükselten insanlarla beraber olun. Çok geçmeden çözüme dair işaretler küçük de olsa hayatınızda belirmeye başlayacaktır.

Parayı sürekli istiyor durumunda olmak, bizi parasız olduğumuz, bir şeylerin eksik olduğu duygusunda tutar ve bu titreşimi yaymamıza neden olur. Bunun yerine niyet edelim. Niyet bu isteğimizi daha iyi bir duyguyla evrene salmamızı sağlar. Niyetimizi ettikten sonra bu dileğimizin gerçekleşeceğine inanıp sonra salıvermemiz gerekir. Eğer bize nereden, nasıl ve ne zaman geleceğini düşünürsek o enerjiyi kısıtlamış oluruz. Zihnimiz bizi şüphe ve kuşkuya düşürerek aksine inandırmaya çalışır.

İlkönce küçük niyetlerle başlamalıyız; çünkü küçük niyetlerimizin gerçekleşeceğine inanmamız daha kolaydır. Niyetlerimiz gerçekleştikçe inancımız daha da güçlenir ve başka kaynakları da çekebileceğimize daha çok inanırız.

Daha önce de anlattığımız gibi bizim titreşim alanımızı sahip olduğumuz inançlar, korkular ve bunlara dair duygularımız oluşturur. Eğer çok çalışarak para kazanacağımıza inanıyorsak kendimiz için bu deneyimi yaratırız. Keza paranın zor kazanıldığına dair inancımız varsa yine deneyimlerimizi bu inancımız şekillendirir.

Daha fazla parayı hak etmediğinizi düşünüyor olabilirsiniz. Görünüşte herkes parayı hak ettiğini düşünür; ama genellikle yaptığımız çalışmalarda bilinçaltı düzeyde hak etme duygusunun eksik olduğunu görürüz.

Kiramızı, kredi kartlarımızı, faturalarımızı ödeyemediğimiz zaman acı çeker, endişelenir ve üzülürüz. O anda hissettiğimiz duygu yoksunluk yani bir şeyin yokluğudur ve bu, alanımıza yoksunluk enerjisi olarak yansır. Korku, endişe, çaresizlik, gücenme, kendine acıma gibi duyguları titreşimimize yayar ve bu da bizim o duyguları tekrar deneyimlememizi sağlar. Bu durum bolluk enerjimizi bloke eder, kapatır. Oysa varlık enerjisi insanın varlık, bolluk hissine doğru çekilir. Parayı yoksul insanlar daha çok düşünür; çünkü zihinleri sürekli ödeyemediği borçlarda olduğu için borç odaklıdır. Buna odaklandıkça borçları asla bitmez. Zengin insanlar ise parayı çok düşünmez. Para zaten vardır ve olmaya devam edecektir, bu nedenle yoksunluk enerjisi yaymazlar ve aynı nedenle parasız da kalmazlar.

Halk arasında "para parayı çeker" deyişi bu yüzden doğrudur.

Uzun süre yoksunluk enerjisi yaymış olan insanların bir anda varlık enerjisine geçmesi kolay değildir; ama her gün sahip olduğumuz için minnet duyduğumuz birkaç şeye odaklanarak ve bunlar için şükrederek bu enerjiyi hissetmeye baş-

layabiliriz. Bunlar hemen para enerjisinin değilse de pozitif enerjinin hayatımıza akmasını sağlayacaktır. Bütün borçlarınızı ödemiş olarak varlık içinde yaşıyor olmanın nasıl bir duygu olduğunu imgelemeniz de işe yarayacaktır. Bilinçaltımız gerçek olan ile imgelediğimiz arasındaki farkı bilmediği için bir süre sonra bizi o enerjiye doğru taşımaya başlayacaktır. Bütün bir parayı bozdurarak cüzdanınızda taşımanız yine her cüzdanı açtığınızda size varlık enerjisi verecektir. Bu parayı harcamadan cebinizde taşıdığınızda, beğendiğiniz şeyleri alabilme gücünüzün olduğunu bilerek varlık enerjisine bir adım daha yaklaşacaksınız.

Bir arkadaşım çantasında bir kutu içinde birkaç tane çeyrek altın taşıdığını, bir şey beğendiğinde de altını hemen bozduramadığından çantasını her açtığında o kutuyu görmenin kendisini rahat ve güvende hissettirdiğini söylemişti.

Ben danışanlarıma evin görünür bir yerine mor bir kâse koymalarını söylüyorum. Bunun içine bozuk paralar, küçük kâğıt paralar koyabilirsiniz. Kâsenin yanından her geçtiğinizde o kâğıt parayı alın ve sallayın diyorum. Parayı sallamanız bolluk enerjisini de harekete geçirir. İçinde bozuk para varsa kâse ile birlikte sallayın diyorum. Nasıl hareket etmediğimizde vücudumuzdaki enerji bloke olur ve bizi ağırlaştırırsa para enerjisi de tıkanır ve ağırlaşabilir. Vücutta tıkanan enerjiyi spor ya da yürüyüş yaparak, koşarak, dans ederek harekete geçirir ve rahatlarız. Para enerjisini de onu sallayarak hareketlendirebiliriz.

Bir diğer çalışma da evde görünür yerlere, duvar diplerine, masanızın, tuvalet aynanızın üstüne sahte oyun paraları serpebilirsiniz. Bu paraların gerçek olmasına gerek yoktur; çünkü bilinçaltınız gerçek olanla olmayanı bilmez, sadece parayı görür. Bu çalışma kısa bir süre sonra bilinçaltınıza "Her yerde para var, para içinde yüzüyorum" mesajını atacaktır. Bildiğiniz üzere önemli olan da zaten onun ikna olmasıdır. Evimde misafir olan

bir arkadaşım yerlerde paraları görünce ilkönce şaşırmış ve o gece kendisini sokaklarda para toplarken gördüğünü söylemişti. İşte bilinçaltı bu kadar kuvvetlidir.

Kendimizi para ile ilgili korku ya da endişe içinde bulduğumuzda odağımızı hemen başka konulara kaydırmayı deneyebiliriz. O endişe ve korkuyu hissetmek hiçbir işe yaramadığı gibi tekrar aynı deneyimi çağırmamıza neden olur.

Bir kenarda küçük kâğıt ya da bozuk para biriktirmek bile varlık bilincimizi güçlendirir. Sınırda yaşamadığımızı hissettirir. Gökten yağan her yağmur damlasını para gibi düşünün. Yağmur yerine para yağıyor. Bahçedeki ağacın her bir yaprağını para gibi düşünün. Ağaç para açmış. Parayı ne kadar bol düşünür ve imgelersiniz bolluk bilincinizi o kadar genişletirsiniz. Varsayalım bir avukatsınız. Bir işyeriniz var ve masa başında oturuyorsunuz. Pencereden kapıdan yağmur gibi dosya yağdığını ve o dosyaların arasında kaybolduğunuzu imgeleyin. İşyeriniz bir yolun caddenin üzerinde mi? Caddede akan insan ve araba trafiği yoğun bir bereket enerjisidir. Gözlerinizi kapatın o enerjinin işyerinize doğru aktığını, size ve sonra aynı binada oturan tüm ev ve işyerlerini de gezdikten sonra yine yoluna devam ettiğini imgeleyin. Bolluğu sadece kendiniz için değil, çevrenizdeki her şey ve herkes için isteyin. Sokaktaki bir kediyi ya da köpeği beslemeniz sıradan görünür. Keza ihtiyacı olan birine maddi ya da manevi bir katkınız olur. Oysa o anda kendiniz için bolluk düğmesine bastığınızın farkında bile olmazsınız. Sistem hep böyle işler. Verir, verdikçe alırsınız.

Bazı insanlar da en kötü senaryoları sever. Bir anda tüm varlıklarını kaybettikleri dehşet korkular üretiverirler. O senaryolarda evlerini, arabalarını, işlerini kaybetmişlerdir.

Bu senaryolar, yoksunluk titreşiminizi artırmaktan ve kendinizi daha kötü hissettirmekten başka bir şeye yaramaz. Uzun yıllar önce böyle bir senaryoyu yaratmış birisi olarak; en kötüsü olacağına inanırsanız, en kötüsü olur diyebilirim.

Çok borcu olduğunu söyleyen bir danışanıma tüm borçlarını bir kâğıda yazmasını söylemiştim. O zamana kadar sadece borçlarına odaklanmıştı ve zihni sürekli bunun yarattığı korku ile mücadele ediyordu. Karşılaşacağı rakamdan korktuğu için borçlarını alt alta yazmaktan bile kaçınmış, kaçtıkça korkusu büyümüş ve Demokles'in kılıcı gibi tepesinde sallanmaya devam etmişti.

Borçlarını yazdı ve ortaya çıkan rakamı gördüğü anda yine biraz korktu; ancak sonra zihni yavaş yavaş o rakamı kabul ettiği gibi, sonrasında o kadar borcun nasıl ödeneceğine odaklanmaya başladı. Rakam bir süre sonra onun için neredeyse normalleşti ve zihni sürekli ödeme planları oluşturmaya devam etti. Aslında olan şuydu. Korkusu ile yüzleşmiş ve ondan kaçmaktan vazgeçmişti. Zihni "Ben bu borçları ödeyemem" düşüncesinden yavaş yavaş "Ben bunları nasıl öderim" düşüncesine kaydı ve borçları ile ilgili kontrol duygusu yeniden güçlendi. Paraya dair tüm negatif inançlarını sorguladı. Parasızlığın kendine hangi noktalarda hizmet ettiğini fark etti. Başka bir şehirde yaşam kurmayı çok istiyordu; ama bir yandan ailesinden uzakta, yalnız başına kalmaktan korkuyordu. Bu korkusunu da "Gitmeyi çok istiyorum; ama para durumum müsait değil" şeklinde maskeliyordu. İlk ödeme planında arabasını satmak vardı; ama korkularıyla ilgili kendi üzerinde çalıştıkça arabasını satmaya bile gerek kalmadı, kısa sürede tüm borçlarını kapattı ve rahatladı.

Başka bir danışanım bir gün paraya sıkıştığını ve iki bin liraya acilen ihtiyaç duyduğunu anlattı. Günlerce bu parayı nasıl bulacağına kafa yormuş ve bir türlü çare bulamamıştı. En sonunda düşünmekten yorulup işi oluruna bıraktığı bir akşam erkek kardeşi eve yemeğe gelmiş ve o gece kardeşi evden ayrıldıktan sonra yemek masasının üstünde tam iki bin lira bulmuş. "Olacak iş değil" diyordu. Tam ihtiyacı olan paraya kavuşmaktan ötürü şaşkın ve sevinçliydi.

Ona dedim ki: "Çünkü tam bu kadar paraya ihtiyacın olduğu

için daha fazlasını beklemedin bile. İki bin liraya ihtiyacın varken beş bin lira bulacağına inanamazsın ki."

Oysa evren için bin lira ile bir milyon arasında hiç fark yoktur. En çok inandıklarımızı çekeriz biz.

Danışanım parayla ilgili kardeşini aradığında o paranın ev hediyesi olduğunu öğrenmiş. Kardeşi ilkönce bir hediye alacakken sonra neye ihtiyacı olduğunu bilmediği için hediye yerine para vermeyi tercih etmiş.

İş arayan ve ayda bin lira maaşın kendisine yeteceğini söyleyen biri nereye giderse gitsin kimse kendisine bu rakamdan fazlasını teklif etmeyecektir; çünkü o ayda en fazla bu kadar kazanabileceğine inanmıştır.

Bolluk enerjisini kendimize çekerken eyleme geçmeyi de unutmamalıyız.

Evren bize bolluğumuzu artırmak için pek çok yol bulacaktır; ama biz eyleme geçip o fırsatları davet edersek bu enerjinin akışını kolaylaştırmış oluruz. Bu; başarılı insanların oluşturduğu topluluklara girmekten, yeteneklerimizi gösterebileceğimiz alanlar yaratmaktan bir piyango bileti almaya kadar oldukça geniş bir yelpazeye yayılabilir. Tüm bunları yaparken bizi kısıtlayacak beklentiler içinde olmamamız önemlidir. Keyif aldığınız işler yaptığınızda enerjiniz daha yüksek olur ve herhangi bir beklentiye girmeden eğlenerek ve keyif alarak para kazanabilirsiniz.

Evrende bir alma ve verme dengesi vardır. Vermeden, sadece almaya odaklanırsanız bu denge bozulur. Keza tam tersi de geçerlidir. Almadan verme odaklı olmak da bu dengeyi bozar.

Aslında enerji çok basit çalışır. Verir, bir yandan alırsınız ne kadar çok verirseniz o kadar çok aldığınızı görürsünüz. Verdiklerinizin illaki para olması gerekmez. Arkadaşlığınızı, dostluğunuzu, yardımseverliğinizi, sevginizi verebilirsiniz.

Arkadaşlarınıza vereceğiniz ufacık hediyeler bile sizin varlık bilincinizi güçlendirir.

Yokluk bilincinden varlık bilincine geçmekle ilgili küçük bir örnek anlatmak istiyorum. Çok ödeme yaptığım için kendimi kötü hissettiğim bir gün yakın bir arkadaşım; "Ne güzel, çok şükür tüm bunları ödeyecek paran var." diyerek tüm bakış açımı değiştirmişti. Şimdi ne zaman bir ödeme yapsam bunları yapabildiğim için şükrediyorum.

Bu çalışmalarda kendi cümlelerinizle kuracağınız bazı olumlamaların da çok etkisini görürsünüz. "Para bana her zaman akar." "Her zaman ihtiyacım olandan daha fazlası bana gelir." "Bolluk ve bereketin getireceği tüm değişimlere açık ve hazırım. Şimdi, şu anda bolluğun bana akmasına izin veriyorum." "Parayı bir mıknatıs gibi çekiyorum." Bu cümlelerden bazılarıdır.

Unutmayalım ki bilinçaltımız çok karmaşık ve uzun cümleleri anlamaz. Olumlamalarımızı mümkün olduğunca kısa ve net cümlelerle yapalım. Bunu güçlü ve kendinizi ikna edici bir tonda yüksek sesle söylemeniz de işe yarayacaktır.

Böylece yavaş yavaş paraya dair duygularınızın negatiften pozitife doğru kaydığını fark eder, kısa zamanda hayatınızda bunun sonuçlarını da almaya başlarsınız. Evrenin para ve bolluğu gönderme konusunda sınırsız potansiyeli vardır. İlkönce küçük hediyeler akmaya başlar hayatınıza ve sonra bolluk bilinciniz açıldıkça varlığı hayatınızın her alanında görmeye başlarsınız.

Bu hayatta en büyük korkum;
Kim olduğumu unutacak kadar kendimden uzağa düşmektir.

S. Ciritci

KORKULARIMIZDAN NASIL ARINIRIZ?

Korku dışarıda değildir. Ayağımızın altındaki yer kaymaya başladığında, gelecekle ilgili bir endişeye kapıldığımızda korku içimizden yükselir. Korku "şimdi"ye ait değildir. Korku hep gelecekle ilgilidir. Durup dururken korkmayız. Zihnimize bir düşünce düşer, hemen ardından yeni bir tane daha gelir, eğer o düşünce olumsuz ise biraz sonra onun duygusu korku olarak hissedilir. Varsayalım aklınızdan kendinize yeni bir giysi almak geçti. Bu düşünce hemen arkasından bütçenizi düşünmenize neden olur. Eğer o ay biraz fazla harcama yapmışsanız bu düşünce aklınıza kredi kartınızın borcunu getirir. Bir anda borcunuzu ödeyememe korkusuna kapılırsınız.

İş ortamında çalışırken telefonla daha önce işten çıkarılmış bir arkadaşınızla konuşur, bir an sonra kendiniz de işten çıkarılma korkusuyla baş başa kalırsınız.

Sevgilinize attığınız bir mesaja henüz cevap gelmemiştir. Kendinizi terk edilme ya da kaybetme korkusuyla baş başa bulursunuz.

**Korku içimizdeki çatlaklardan sızar ve her an,
her yerde bizi kolayca yakalayabilir.**

S. Ciritci

Bir an için korkuyu, zihinsel olarak yarattığımız ve astığımız siyah duygu baloncukları olarak düşünelim. Evrende hiçbir enerji kaybolmadığı için korku da yarattığımız anda boşluktaki yerini alır. O hep bizim üfleyerek büyüttüğümüz baloncuktur. Korktukça o balonu üfleyerek büyütürüz.

Bir zaman gelir kendi büyüttüğümüz bu siyah baloncuklar bizi yönetmeye başlar. Negatif bir duygu baloncuğudur ve bedenimizin içinde hareket eden bir enerjiye dönüşür. Çok korktuğumuz anda kalbimiz normalden fazla çarpmaya başlar, midemiz gerilir, boğazımız kilitlenir ve hatta nefes almakta bile zorlanırız. Çünkü o enerji yürür ve içimizdeki tüm organlara baskı yapmaya başlar. Biz de enerjiyiz. Enerji, enerjiyi etkilemektedir. Korku güçlü bir enerjidir. Eğer bu negatif duygu baloncuklarını büyütmeye devam edersek çekim yasası gereği onu da güçlendirerek maddeye dönüştürür ve organlarımızda hastalık yaratan hücrelere dönüştürürüz.

Korku enerjisini çok hissettiğimizde yani ona varlık verdiğimizde büyütürüz demiştik. Keza ondan odağımızı çektiğimizde zayıflar.

Korku enerjisi saklanamaz. Düşük frekanslı bir enerjidir ve titreşim alanınıza yayıldığı anda diğerleri tarafından hissedilir.

Siz bir insanın sizi terk etmesinden korkuyorsanız, o insan bunu hisseder. Siz bir alacaklınızın sizi aramasından korkuyorsanız, bu enerjiyi alacaklınıza dalgalar halinde gönderiyorsu-

nuz demektir. Siz birini aramaktan, biriyle yüzleşmekten korkuyor olabilirsiniz. Çok borcunuz olduğunu düşünüyor; ama oturup bunu hesaplamaktan, karşınıza çıkacak rakamla yüzleşmekten korkuyor olabilirsiniz. Bir hastalığa yakalanmaktan çok korkuyor olabilirsiniz. Tüm bu korkular siz onunla yüzleşmediğiniz sürece sizi yönetmeye devam eder.

Birine çok kızmış ya da öfkelenmişseniz bilin ki o öfkenin altında bir korkunuz vardır. Böyle zamanlarda neden o tepkiyi verdiğinizi sorun kendinize. Sizi asıl kızdıran şeyin bir korkunuz olduğunu fark edersiniz.

Bazı korkularımız bilinçaltımıza o kadar eski ve derin gömülüdür ki o korkularımızın farkında bile olamayabiliriz. Bir türlü gerçekleşmeyen bir amacımızın ardında eski bir korkumuz vardır; ama biz onun üstünü o kadar farklı neden ve bahanelerle örtmüşüzdür ki kendimiz bile fark edemeyiz. Bu korku bilinçli aklımızla düşündüğümüzde kabul edemeyeceğimiz kadar basit ya da mantıksız görünebilir; ama bu önemli değildir. O oradadır ve bizim hayatımızın asıl efendisi olarak işbaşındadır. Korkunun çoğu zaman alt açılımları vardır. Örneğin; kaybetme korkusunun altında; sevilmeme, değersizlik, güvensizlik, terk edilme, yalnız kalma gibi korkularımız vardır. Bu nedenle her korkumuzun altında yatan diğer korkularımızı keşfetmemiz çok önemlidir.

Evlenmek istediği halde evlenemeyen bir danışanım buna gerekçe olarak yaşlı anne ve babasını bırakamamayı göstermişti. Görünüşte kendi evlenirse onların yalnız kalacağından ve kendilerine bakamayacağından korkuyordu.

Biraz çalışmayla asıl korkusunun bu olmadığı ortaya çıktı. Ailede genetik bir hastalık vardı. Bu hastalıkla onu kimsenin kabul etmeyeceği korkusunu taşıyordu. Görünüşte bu durum çok önemsediği bir şey değildi; ama bu korkunun altında taşıdığı bir korku daha vardı. Eğer evlenirse çocuklarının da bu hastalıkla doğmasından korktuğu için evliliği çok istediği halde

gerçekleştirememişti.

Başka bir danışanım sosyal çevresi olmadığı için evlenemediği düşüncesiyle geldi; ama kısa zamanda fark etti ki aslında "ailede ilkönce büyükler evlenir" inancı nedeniyle evlenemiyordu. Eğer evlenirse ablasının onu suçlamasından korkuyordu.

Çok daha verimli, yaratıcı ve başarılı olacağı bir mevkiiye gelebileceğini bildiği halde aynı pozisyonda çalışma şikâyetiyle gelen bir danışanım, aslında o mevkide olursa daha çok kazanmaktan ve eşiyle olan ilişkisinin bozulmasından korkuyordu. Çünkü evin reisi erkektir ve erkek kadından daha çok kazanmalı inancını taşıyordu. Bu böyle olmazsa denge bozulacaktı.

Babasının fabrikadaki tüm işlerini sırtlamış bir danışanımın istemediği ve çok yorulduğu bu işte çalışmaya devam etmesinin nedeni eğer işi bırakırsa babasının onu reddetmesiydi. "O beni büyüttü, okuttu; nasıl bırakabilirim ki?" diyordu. Oysa babası onu iş seçiminde özgür bıraktığı halde o bunu bilinçaltında babaya ihanet olarak kodlamıştı.

İşte hepimizin bilinçaltında kapalı ya da açık korkularımız yatar.

Peki, bu korkularımızın üstesinden nasıl geleceğiz?

İlkönce bu enerjiyi kendimizin yarattığını bilmemiz

çok önemli. Çünkü yarattığımız bir enerjiyi başka enerjiye dönüştürebiliriz. Daha önce dediğimiz gibi evrende var olmuş bir enerji yok edilemez; ama dönüştürülebilir. Biz eğer onu zihinsel olarak var edebildiysek yine zihinsel olarak dönüştürebiliriz de.

Bunun için ilk önce korkumuzu tespit etmeli, sonra gönüllü olarak onunla yüzleşmeliyiz. Düşmanı alt etmek için onun gözlerinin içine bakmalı ve bizden daha büyük olmadığını anlamalıyız.

Bir yiyeceğin başında karşı karşıya gelen iki kedi bile birkaç saniye birbirinin gözüne bakar. Sonra biri sırtını dikleştirerek

diğerine hırlar ve onu korkutur. Aslında iki kedi de aynı güçtedir; ama biri diğerinden daha çok korkmaktadır. Diğeri sadece bu enerjiyi hissetmiş ve hissettiği anda harekete geçmiştir; çünkü korku enerjisi saklanamaz. Bilinçaltınız tarafından titreşim alanınıza yayılır ve çevrenizdeki insanlar tarafından yine bilinçaltı düzeyde algılanılır.

Korkularımıza siyah duygu baloncukları demiştik. Onlar aynı dört-beş yaşındaki küçük çocuklar gibidir ve hangisi tetiklenmişse o ortaya çıkar ve "Hey! Ben buradayım" diye bağırır. Burada ilk yapmamız gereken onları reddetmemektir. Unutmayalım reddettiğimiz her korku baloncuğunu sadece büyütürüz. O çocuğun başını okşar gibi sevgiyle o korkumuzu fark edelim ve onu kabule geçelim.

"Seni sevgiyle kabul ediyorum" deyin. O bize aittir, bizim dışımızda değildir. Onu reddetmek, kendimizi reddetmektir.

Sonra gözlerimizi kapatıp onu dönüştürebileceğimiz en büyük enerjiye odaklanalım. Sevgiye… Sevgi dünyanın en büyük enerjisidir, onun potasında erimeyecek hiç bir negatif enerji yoktur.

Sevgi enerjisi kalp çakramızdan yayılır. Kalbinize odaklanıp oradan pembe renkli muazzam bir ışığın yayıldığını hissedin. Öyle ki oradan çıkıp ilk önce çevrenizi, sonra tüm dünyayı saran bir ışık enerjisi… Pembe rengin dönüştürücü bir enerjisi vardır. Sonra dönüştürmek istediğiniz siyah korku baloncuğuna odaklanın. Üzerinde o anda hissettiğiniz korkunun adının yazılı olduğunu imgeleyin. Örneğin; "kaybetme korkum"… O baloncuk döne döne kalbinizden çıkan ışığa doğru ilerlesin. Sesli ya da içinizden; "Şimdi, şu anda kaybetme korkumu sevgiye dönüştürmeye niyet ettim" deyin. Baloncuğun kalbinizden çıkan o ışığın içinde pembeye dönüştüğünü ve üzerinde yazılı korkunun sevgi kelimesine dönüştüğünü görün. Kısa bir süre orada kalın ve kalbinizden yükselen o sevginin tüm hücrelerinize kadar yayılan gücünü, yoğunluğunu hissedin ve sonra ya-

vaşça gözlerinizi açın.

Bu, çok basit gibi görünen, muazzam etkili bir korku çalışmasıdır ve en büyük etkisi, korku hissedildiği anda yapıldığında gerçekleşir. Bu nedenle her nerede ne yapıyor olursanız olun, korkuyu hissettiğiniz anda hemen onun adını koyup birkaç dakika içinde bu uygulamayı yapın. Bu o korkunuzu bir anda yok etmeyecek; ama uygulama sürenize bağlı olarak içinizdeki korku enerjisini sevgiye dönüştürerek küçültecektir. Varsayalım içinizde yüz tane kaybetme korkunuzun olduğu büyük bir baloncuğunuz varsa bilin ki her çalışma da bir tanesi daha sevgiye dönüşür ve zamanla balon, o kadar küçülür ki varlığı artık sizi rahatsız bile etmez. Aynı kişi, durum ve düşüncelerle karşılaştığınızda artık o korkuya yakalanmadığınızı fark edersiniz. Bu, artık o korkudan kurtulduğunuzun işaretidir.

Korkudan kurtulmak sizi özgürleştirir. İstek enerjilerinizi daha saf yaymanızı sağlar; çünkü korkularımız isteklerimizin önünde duran en büyük negatif enerjilerdir.

Yukarıda bahsettiğim çalışmaya sizi engellediğini düşündüğünüz en büyük korkunuzla başlayın. Burada hangi korkuya yakalandığınızı fark etmeniz çok önemlidir. Bunu bir oyun gibi düşünün. Kendinizle oynadığınız keyifli bir oyun… Zaman içinde bu oyunda ustalaştığınızı, korkuyu daha titreşim alanınıza yayılmadan, neredeyse havada yakaladığını göreceksiniz.

Ağırlıklı olarak tek bir korkunuz üzerinde çalışırken diğer korkularınızıda fark ettiğiniz anda bu çalışmayı uygulayın. Kaybetme, değersizlik, güvensizlik, terk edilme, aldatılma korkularınıza da art arda aynı anda uygulayabilirsiniz.

Korku çalışması, hissedildiği anda yapıldığında çok etkili demiştik; ama bunun dışında gece yatmadan önce birkaç korkunuz üzerinde aynı uygulamayı yaparak yatmanız da çok faydalıdır. Yatmadan önce beyin dalgalarınız çok yavaşlamıştır, bu da gönderilen her bilginin bilinçaltınız tarafından çok daha rahat kabul edilmesi demektir.

Unutmayın bilinçaltınız çok karmaşık cümleleri, teknikleri anlamaz. O sadece duyguyu bilir. Bu nedenle korkularınızdan kurtulmak için çok uzun ve yorucu tekniklere gerek yoktur. Basit olan her zaman daha etkilidir. Burada en önemli konulardan biri de yaptığınız bu çalışmanın faydasına yürekten inanmanızdır. İnanmak bu çalışmanın lokomotifidir. Görünmeyenler, inandığınız zaman görünür hale gelir. Bir duyguyu başka bir duyguya dönüştürüyoruz, yapılan sadece budur.

Biz ilk önce sevmediğimiz birini daha sonra sevebiliriz değil mi? Birine daha önce kin duyarken olası bir gelişmeyle o insana minnet ya da şefkât duyabiliriz. Sadece kin ve nefret duygumuzu başka bir duyguya dönüştürmüşüzdür. Bizim bu yeteneğimiz her zaman vardır. Aynı şekilde korkularımızı da rahatlıkla sevgiye dönüştürebilir, daha önce korktuğumuz şeylerden artık korkmamayı başarabiliriz. Ben sadece bu çalışmayla üç ay içinde belli başlı dört korkumdan kurtulduğumu rahatlıkla söyleyebilirim.

Her zaman ilk çıkış noktam sevgi oldu. Sevginin gücüne hep inandım. Onun çözemeyeceği üstesinden gelemeyeceği hiçbir duygu yoktur. Çünkü sevgi; ilahi olan yanımızdır. İçimizdeki Tanrı'nın gücü ve onun bize dokunan elidir. Onun varlığını hissettiğimiz yerde hiçbir şeyden korkmamıza gerek yoktur.

BİLİNÇALTIMIZDAKİ İNANÇLARI NASIL DEĞİŞTİRİRİZ

Bir konuyu çok fazla düşünüp enerji yükledikçe kemikleşir ve beynimizde iki nöronu sıkı bir şekilde birbirine bağlar demiştik. İsteklerimiz ya da dileklerimiz bir türlü gerçekleşmiyorsa, bunun anlamı, ikinci bir inanç oluşturmuşuz ve bu, birinci inancımızdan çok daha güçlü çalışmakta demektir. İkinci oluşturduğumuz bu inanç, dileğimizi kapsayan birinci inancımıza karşı çalışmaktadır.

Şöyle açalım: Bir insanın evlenme gibi bir dileği varsa ve bu bir türlü olmuyorsa bu inancını devre dışı bırakan ve olumsuz olan bir başka inancı daha vardır. Evlenmek istediği halde bilinçaltında evlilik kurumuna ya da mutlu evliliğe inanmayan bir insanın ikinci inancı daha güçlüyse, evlenmesi mümkün olamaz. O kişinin sağlıklı bir ilişki ya da evlilik yürütemeyeceğine dair kişisel bir inancı da olabilir. Bu nedenle titreşim alanımıza karışarak hayatımızı yönlendirmesi açısından neye inandığımız çok önemlidir.

Bir dilek ya da istek cümlesi oluşturur ve belki günde beş on dakika bunu tekrarlayarak o isteğimize bilinçli bir enerji

yükleyebiliriz; ama kalan süre zarfında ne düşündüğümüz de çok önemlidir.

Kalan sürede diğer inancımızı destekleyen olumsuz düşünce ve duygulara girdiğimizde o ayırdığımız on dakikanın da fazla gücü kalmaz; çünkü altta yatan inanç çok daha sıklıkla düşünüldüğü için titreşim alanımıza ağırlıklı olarak o hâkim olur. Bu konuyu, bilinçaltı bölümünde evrene gönderdiğimiz zıt mesajlar olarak açıklamıştık. Bazen dileğimiz, gerçekleşmesine çok az bir süre kaldığı halde bir türlü olmaz. Kişi aslında o dileğinin gerçekleşmesini çok ister gibi gözükmekte; ama içten içe o isteğinin gerçekleşeceğine yeterince inanamamakta ya da kabul edememekte veya buna kendini hazır hissetmemektedir.

Tam şu anda içinde bulunduğunuz durumu ve koşulları inceleyin. Tam istediğiniz gibi mi yaşıyorsunuz yoksa memnun olmadığınız şeyler var mı? Eğer varsa o durumu yaratan inançlarınızı sorgulayın. Bilin ki hayatınızın memnun olmadığınız o noktasında güçlü bir inancınız çalışmaya ve kendi gerçekliğini yaratmaya devam etmektedir.

Daha da ilginç olanı şudur ki bu inançların büyük bir kısmı bize ait değildir. Çoğunlukla anne ve babamızın, kardeşlerimizin, öğretmenlerimizin, arkadaşlarımızın inancıdır. Bu inançlar bilinçaltımıza çok erken çocukluk yaşlarımızda; biz daha neyin iyi neyin kötü, neyin doğru neyin yanlış olduğunu bilmediğimiz zamanlarda atılmış olduğu içindir ki sorgusuz sualsiz kabul edilmiştir.

Anne ya da babamızın bize çok küçük yaşlarımızda söylediği "sen beceremezsin", "sen çirkinsin", "bunu bile yapamayacak kadar aptalsın" gibi cümlelerin uzun yıllar sonra bile hâlâ bizi etkiliyor olması şaşırtıcıdır. Şu anki akıl ya da mantığımız bunu kabul etmese de kendimizi başarısız ve beceriksiz hissettiğimiz anlarda yakalandığımız duygu, bilinçaltımızın derinliklerinden çıkıp kulaklarımızda çınlar.

Aslında anne ve babalarımız da kendi çocukluklarında sık

sık duydukları şeyleri tekrar etmektedirler ve o an için bildikleri daha iyi bir yöntem de yoktu. Bu nedenle onların bu sözlerinin, aslında kişiliğimize yönelik bir suçlama olmadığını, sadece o andaki ruh halleriyle başka bir seçenekleri olmadığı için bunları söylediklerini anlamamız önemlidir. Çünkü o zaman onları affedebilir ve bu yükten özgürleşebiliriz.

Dışarıda olan bir şey yoktur. Dışarısı dediğimiz içimizdeki düşünce, hayal, korku ve inançlarımızın madde dünyasında şekillenmiş halinden başka bir şey değildir. O nedenle dışımızda olanlardan memnun değilsek içimizi değiştirmek zorundayız.

Tam şu anda düşünün. Hayatınızda değişmesini istediğiniz şeyler nelerdir ve eğer onları değiştirme imkânınız olsaydı neler yapardınız?

Bu isteklerinizi yapmanıza neyin ve kimlerin engel olduğunu düşünüyorsunuz? Nelere sahip olsaydınız bunları başarabilirdiniz?

"Daha fazla param olsaydı, daha iyi eğitim alsaydım; annem, babam, eşim, kardeşim beni destekleseydi vs." Bu gerekçelerin hepsini zihninizdeki bir çöp kutusunda yakın ve bunun yerine o hedeflere ulaşamamanızla ilgili kendi inanç ve korkularınızı düşünün. "Daha cesur olsaydım, daha kararlı, inançlı, azimli, sabırlı olsaydım vs."

Burada fark etmenizi istediğim şu: Kendinizin önünde, kendinizden başka engel yoktur. Sizi engelleyen sadece kendiniz ve kendinize dair inançlarınızdır. O yüzden bu çalışmalara başlarken bunun bilincinde olmanız ve kabul etmeniz önemlidir. O zaman içinizdeki gerçek gücü daha rahat ortaya çıkarabilir ve sizi engelleyen şeylerin üstüne kararlı bir şekilde gidebilirsiniz.

Unutmayın ki neye inanırsanız onu gerçekleştirirsiniz. Bu nedenle neye inandığınız çok ama çok önemlidir. Maalesef bu inançlarımız bazen o kadar derinlere yerleşmiştir ki bunları bulmak kolay olmayabilir. Bu inançlarınızı bulmak için basit bir yöntem uygulayabilirsiniz. Bir defter ya da ajandanın ilk

sayfasına kendinize dair tüm inançlarınızı yazın. Örneğin; "Kişisel özelliklerim" başlığı altında;

Ben başarısızım
Ben yeterince iyi değilim
Ben hiçbir işe yaramam
Ben bencilim
Ben fedakârım
Ben duygusalım
Ben şanssızım
Ben cimriyim
Ben cömerdim
Ben tembelim
Ben korkağım

Bu listeyi hemen her konuya dair inançlarınızı yazarak olabildiğince uzatabilirsiniz. Karakter özelliklerinizden başlayıp paraya, sağlığa, arkadaşlığa, aşka, ilişkilere, erkeklere/kadınlara, evliliğe, sekse, sevgiye, dine, hayata, işinize dair tüm inançlarınızı ayrı ayrı sayfalara başlıklar açarak alt alta yazın.

Bir diğer başlığınız "paraya dair inançlarım" olabilir.

Ben para tutamam
Para zor bulunan bir şeydir
Para insanın dostluklarını bitirir
Ben nereye elimi atsam orayı kuruturum
Para kazanmak kolay değil
Çok para insanı yoldan çıkarır

Sonra tek tek her biri üzerinde düşünün.

Bu inançlardan hangisi size ait, hangisi anne babanızdan, kardeşlerinizden, arkadaşlarınızdan, öğretmenlerinizden duyup kabul ettiğiniz inançlarınız.

Özellikle "ben tembelim" ya da "ben korkağım" gibi direk kendi kişiliğinize dair inançlarınız, sizin sınırlarınızı belirler. Bu cümleler kendinizi nasıl gördüğünüzü açıklar ve bu nedenle özellikle önemlidir. Sizin kimliğinizi oluşturur.

Evet, tüm bu inançlarınızı tek tek çıkardıktan sonra bir bütün olarak sizi yöneten inançlarınızı görüyor olacaksınız. Bu inançlarınız, titreşim alanınızı tutan ve gün içinde sizden sürekli yayılan düşünce dalgalarıdır; çünkü sürekli bunları düşünür ya da çevrenize sözlü olarak ifade edersiniz.

İlk olarak artık size hizmet etmeyen düşüncelerinizi seçin. Listenizde "ben dürüstüm" inancınız varsa ve bunun size olumsuz bir etkisi yoksa o cümle orada kalsın; ama hemen ardında "ben tembelim" inancınız varsa bunun hayrınıza hizmet etmediği apaçık ortadadır. Bu nedenle değiştirmek istediğiniz olumsuz inançlarınızı kırmızı bir kalemle çember içine alın ve sonra o inancınızın köküne inmeye çalışın.

Aynı örnekten devam edecek olursak; "ben tembelim" inancınız ilk ne zaman, nerede oluştu acaba?

Anne ya da babanızdan mı duydunuz bu inancı? Bunu size tekrar tekrar söyleyen oldu mu?

Tembel olduğunuzu gösteren bir olay hatırlıyor musunuz?

Zaman çok hızlandı. Evrenin titreşim hızı çok arttı. Bu nedenle olumlu bir inancı on dakika sürekli tekrarlamaktan ziyade asıl kaynağını bulabilir ve orada dönüştürebilirsiniz.

Sakin bir ortamda gözlerinizi kapayıp bu sorulara odaklandığınızda aklınıza tahmin ettiğinizden çok daha fazla resmin geldiğini hayretle göreceksiniz. Gözlerinizi kapatıp her şeyin ilk nerede nasıl başladığını tekrar tekrar düşünün.

Bu inancınızı onaylatan anılarınız belki çok eskilerde hatta genellikle çocukluğunuzda kalmıştır; ama unutmayın, bilinçaltınızda hâlâ o inançlarınız çalışmakta ve sizin kimliğinizi oluşturmaktadır. Çünkü bunları ilk duyduğunuz anda sorgulamadan doğru olarak kabul ettiniz. Şu anki mantığınız ya da ak-

lınız bunu onaylamasa da bu inançlarınız gizli bir el gibi hayatınızı şekillendirmektedir.

Başarısız, yetersiz, güçsüz, şanssız, tembel, korkak, aptal olduğunuza dair tüm inançlarınızı tek tek bu şekilde sorgulayın. İlk nerede, ne zaman, kimler tarafından söylendiğini düşünün. Tek tek inceledikçe fark edeceksiniz ki inançlarınızın hemen hepsi size başkaları tarafından söylenmiştir yani size ait değildir. Buna rağmen bu inançlarla o kadar özdeşleşmişsinizdir ki kendi inancınız olarak benimsemiş, kabul etmişsinizdir. Bunu fark ettiğiniz anda kendinize dair düşünceleriniz kökten bilinçli olarak değişmeye başlayacaktır. Kendinize artık başka gözlerle bakacak, doğru diye düşündüklerinizden artık emin olamayacağınız için yavaş yavaş bu inançlarınızdan dair evrene gönderdiğiniz negatif inançlarınızın gücünü azaltacaktır. Yine örneğimize dönecek olursak "ben tembelim" inancınızın artık içi boşalmış ve gücü zayıflamıştır. Bundan sonra her gün kendimizi ya da başkalarını buna inandırmak zorunda değiliz.

Evren boşluğu sevmez, o yüzden hemen bunun yerine geçireceğiniz yeni bir inanç cümlesini oluşturmanız gerekir. Örneğin;

"Artık negatif düşüncelerin bana ait olmadığını biliyor ve bu nedenle beni destekleyecek yeni inançları kabul etmeyi seçiyorum. Ben çalışkanım. Yapmam gereken işleri her zaman tam yerinde ve zamanında tamamlarım."

Bu cümleyi bir kez tekrarladıktan sonra kısaltın;

"Ben çalışkanım. Yapmam gereken işleri her zaman tam yerinde ve zamanında tamamlarım."

Eğer bu cümleyi iki üç gün inançlı bir şekilde tekrarlarsak gittikçe daha çok kabulleniriz. Şimdi bu inancımızı yaymaya başladığımız içindir ki eski inancımızın direnci içimizde kırılmaya başlar. Bu yeni inancı yüksek sesle söylemek; bu inancımızı içimize demirlemek gibidir. Her tekrarınızda yeri biraz daha sağlamlaşır ve titreşim alanınız bu yeni inancınızla hare-

ketlenmeye başlar. Artık daha yüksek bir frekansa geçer ve o frekanstan yayın yapmaya başlarsınız. Bu arada eski inancınız direncini kaybetse de zaman zaman yüzeye çıkacaktır. Bu durumda paniklemeyin, sadece onu görün; ama o düşünceye enerji verip beslemeyin. Kaçmayın, direnmeyin, direk onun varlığını kabule geçin. Farkındalığınıza getirdiğiniz her negatif düşünce dağılmaya mahkûmdur. Onun eski inancınız olduğunu fark edin, varlığına izin verin ve sonra yeni inancınızı bir kez daha tekrarlayın. Bir zaman sonra artık eski inancınızın kaybolduğunu fark edersiniz.

Bu çalışmaya hayatınızı ciddi biçimde yönlendirdiğine inandığınız en kuvvetli olumsuz inancınızla başlayın. Ben, kendinize dair inançlarınızdan başlamanızı öneriyorum. Sizi sınırlayan inanç kalıplarınızı kırdıkça, diğer inançlarınızı çok daha kolay değiştirebileceğinizi göreceksiniz.

Her yeni inancınız sizi biraz daha özgürleştirir. Yeni inançlarınızı birkaç kez yüksek sesle söyleyin. İçinizde onun gücünü ne kadar çok hissederseniz, istediğiniz titreşim alanınızı da o kadar çabuk oluşturursunuz. Titreşim alanımızı değiştirdiğimiz anda bir mucize gerçekleşir. Bu çevremizdeki insanların da titreşim alanını etkileyeceği için onların davranışları da olumlu yönde değişir.

Öyle bir aşkla sevmeliyim ki seni,
Sevmediğim ve affetmediğim
tek bir insan bile kalmasın yeryüzünde.

S. Ciritci

GEÇMİŞİMİZDEKİ NEGATİF ANILARI SİLME VE AFFETME

Hepimizin zihninden günde ortalama 60-90000 arasında düşünce geçer demiştik. Bu düşünceler zihnimize titreşim frekanslarına göre kuantum birleşik alanından düşse de konusunu, bilinçaltımızdaki inançlarımız, düşüncelerimiz, korkularımız belirler. Çünkü her birimizin ailesi, eğitimi, kültürü ve yetiştiği çevre farklıdır. Bu nedenle her insanın kaybetme ya da başarısızlık, değersizlik vs. korkusunun altında farklı kişi ve olaylar yatar.

Daha önce bilinçaltını anlattığımız bölümde bahsettiğimiz üzere zihnimize düşen düşüncelerin kökü bilinçaltındadır. Başka bir deyişle kuantum alanından çekeceğimiz düşünceleri, bilinçaltımızdaki bu korku ve inanç kalıplarımız belirler. Bilinçaltında çok fazla korku ve negatif inanç barındıran insanların zihnine pozitif düşünce ve imge düşmesi zordur. Bu nedenle geçmişte bize bu olumsuz inanç ve korku tohumlarını eken olayları bulmak ve onları temizlemek zorundayız.

Burada asıl anlamamız gereken, temizlemeye çalıştığımız

olayın kendisi değil, **"duygusudur"**. Çünkü içimize bir kanca gibi takılmış olan o olay değil, onun bize yaşattığı travmatik ya da dramatik duygudur.

Varsayalım geçmişinizde insanlara ve hatta hayata güveninizi sarsan çok kötü bir anınız, hayal kırıklığınız var.

İşte bu olayın içinize taktığı negatif enerji kancasını fark edemezseniz, bu kanca birçok defalar önünüze farklı dekor ve oyuncularla çıkıp size aynı duyguları yaşatmaya devam eder ve her defasında biraz daha bu olumsuz duyguyu kökleştirip derinleştirir.

Sonuçta güven korkunuz olduğu için evrene güvensizlik duygunuzu yaymaya ve size tam da bu korkunuzu yaşatacak deneyimleri çekmeye devam edeceksiniz. Başka bir deyişle her hayal kırıklığında bir kez daha haklı çıkmanın gururunu en acı biçimde yaşamaya devam edeceksiniz.

Örneğin; "Ben biliyordum bu adama/kadına güvenilmeyeceğini."

"Hayatta kimseye güvenmemem gerektiğini bir kez daha anlamış oldum."

Peki, bu anıların izlerini nasıl sileriz?

Burada bilinçaltının gerçek olanla olmayanı ayırt edememe özelliğinden faydalanıyoruz. Hatırlarsanız bilinçaltımız bir durumu gerçekten yaşıyor muyuz yoksa imgeliyor muyuz bunun ayrımını yapamıyor ve imgelediğimizi de gerçekten yaşanmış gibi kabul ediyordu. Bu nedenle NLP'nin Swish tekniği dahil, birçok tekniği imgeleme üzerine kuruludur.

İlk önce bize o kötü duyguyu yaşatan olaya gidiyor ve yerine çok canlı biçimde olumlu olan yenisini koyuyoruz. Yeniyi o kadar canlı ve gerçekçi koyuyoruz ki bilinçaltımız ilk olarak eskiyi nötrlüyor, sonra yeniye inanıyor, bunu birkaç kez tekrarladığımızda da eskinin sadece soluk bir resmi kalıyor; ama duygusundan hiçbir iz kalmıyor. Bilinçaltımız artık olumlu verdiğimiz yeni resmi yaşanmış kabul ediyor.

Böylece o olayın bizde yarattığı duygusal travma yok edildiği için hafifliyor ve yeni bir geleceğe daha güvenle bakabiliyoruz. Başka bir deyişle o noktadaki duygusal enerji kancasını oradan çıkarıyoruz.

Bu çalışma her ne kadar burada anlatım olarak uzun görünse de ortalama 15-20 dakika sürer ve NLP'nin Swish tekniği ile desteklenmiş, **muhteşem bir geçmişten arınma ve affetme** çalışmasıdır.

Dikkat ederseniz hepimiz bizde iz bırakan kötü anı ve olayları; silik, siyah beyaz ya da bulanık hatırlarız. Çünkü bunları hatırlamak istemediğimiz için gelişigüzel bilinçaltımıza itmiş ve öylece bırakmışızdır. Oysa hayatımızın güzel günleri pırıl pırıl parlar bu karelerin içinde. Renkli ve canlı olarak hatta çoğu detaylarıyla aklımızdadır; çünkü o kadar mutlu olmuşuzdur ki defalarca düşünmüşüzdür. Bizde iz bırakan kötü anılara bilinçaltımızdaki kara kutular diyelim. Ne kadar çok kutuyu açabilir ve beyaza çevirebilirsek o kadar temizlenmiş ve hafiflemiş oluruz. Burada bizde bu duyguları yaratan ilk anıları, olayları bulmak da çok etkilidir.

Öncelikle ilk güven duygumuzun zedelenmesini ele alabiliriz. Küçükken anne ya da babamızın, kardeşimize sevgi dolu bir davranışı, aldıkları bir hediye vs. bile bizim ilk rol modelimiz olan ebeveynlerimize duyduğumuz ilk güvensizliği yaratabilir. İlk kıskançlık duygumuzu, ilk hayal kırıklığımızı, ilk kızgınlığımızı… Bunlar, bilinçaltımıza ektiğimiz ilk tohumlardır. Başka bir deyişle astığımız ilk duygusal enerji kancalarıdır. Orada verdiğimiz örneği hatırlayalım: Annemiz elimizden tutmuş, yolda yürürken küçük kardeşimizi daha iyi kucaklamak için bir an elimizi bırakabilir. O anda bir korku kaplar içimizi. Hayatta ilk rol modelimiz, en güvendiğimiz tek insan annemizdir ve o da elimizi bırakmıştır. "Ya annemiz bir daha elimizi tutmazsa." Bu yaşadığımız ilk güvensizlik ve terk edilme korkusudur. Bu korku daha sonra o yaşta adını koyamadığımız bir

iç burukluğuna dönüşür. O duygunun adı değersizlik, kendine acımadır. Kısa bir an sonra yeni bir duyguyla daha tanışırız. Kardeşimize düşman gözlerle bakarız. Bu duygunun adı da kızgınlıktır.

Eve geliriz, yanlışlıkla salondaki bir vazoyu kırarız. Annemiz gelir ve bize yüksek sesle bağırır. Bu yaptığımızın kötü bir şey olduğunu artık öğrenmişizdir. Başka bir gün mutfakta bir bardak kırar ve o anda korkuyla beklemeye başlarız. O korku da ilk suçlanma korkumuzdur. İşte biz tüm duygu ve korkuları böyle öğreniriz.

Yıllar geçer; ortamlar, dekor ve oyuncular değişir; ama ilk çocukluğumuzda attığımız bu duygular bizi yakalamaya devam eder. Komşunun çocuğunda yeni bir oyuncak ya da bisiklet görür, kıskanırız. İlgilendiğimiz kız ya da erkeği başka biriyle görür, kıskanırız. Okulda arkadaşımız bizden daha yüksek not alır, kıskanırız. İşyerinde bizim yerimize başka biri terfi eder, kıskanırız. Liste böylece uzayıp gider. O vazonun başında suçlu suçlu bekleyen o küçük çocukla kırk yıl sonra anne ya da babasını huzurevine yerleştirdiği için kendini suçlayan insan arasında çok fark yoktur. Hayatın bin bir noktasında kendimize acırken ya da suçlarken buluruz kendimizi. Onları bilinçaltımıza gömdüğümüz yerden çıkarmadığımız sürece bu kısır-döngü devam eder. Bu nedenle bu çalışma yapılırken ne kadar eski ve geriye dönük bir anınızı hatırlarsanız o kadar etkili olur.

Bu yüzden bir kâğıda "GÜVENSİZLİK DUYGUMUZ" diyerek başlık atalım ve altına bugüne kadar kimler, ne zaman, nerede bize bu duyguyu yaşattılarsa sadece başlıklarını yazalım. Örneğin:

"İlk tokadı yediğimde, ilk kez azarlandığımda, ilk kez suçlandığımda."

"İlk sevgilimin başka biriyle olduğunu öğrendiğimde."

"X kişisi beklediğim maddi veya manevi desteği vermediğinde."

Sadece başlıkları yazmanız yeterli. Olayın ne olduğunun tamamını yazmanız gerekmiyor.

Bunları tek tek hatırlamakta zorlanıyorsanız çocukluğunuzu, yaşadığınız evi, mahalleyi, gittiğiniz okulları, öğretmenleri, okul ve mahalle arkadaşlarınızı, akrabalarınızı, babanızın ve annenizin o tarihlerde nerede çalıştığını hatırlamaya çalışın. Zaten sizde iz bırakanlar, ilk aklınıza gelenlerdir. Bu tekniği kendi başımdan geçen uygulamalı bir örnekle anlatırsam daha net olacaktır.

Ben henüz 11 yaşında iken resim öğretmenimiz ödev olarak bir Atatürk portresini çizmemizi istemişti. Karakalem resimleri çok güzel çizerdim. O gün de güzel bir Atatürk resmi yapmış, gururla öğretmenime göstermeyi bekliyordum. Resim öğretmenimiz sınıfa girdi ve ödevlerimizi açmamızı istedi. Sıraların arasında tek tek gezerek diğer arkadaşlarımın ödevlerine baktıktan sonra benim yanıma geldi ve çizdiğim resme inanmaz gözlerle bakarak öfkeli bir sesle sordu:

"Bu resmi sen mi çizdin?"

"Evet, öğretmenim" demeye kalmadan yüzümde bir tokat patladı. Öğretmenim hışımla bağırıyordu. "Bu resmi sen çizmiş olamazsın. Ya kopya çektin ya da annen, baban çizdi, neden yalan söylüyorsun!"

O anda gözlerimden sicim gibi yaşlar indiğini hatırlıyorum. Ağlamamak için dişlerimi dudaklarıma bastırıyor; ama bir türlü kendime engel olamıyordum. Kendimi sınıftaki bütün arkadaşlarımın önünde en kötü biçimde aşağılanmış hissediyordum ve çok utanmıştım. Çaresizce başımı önüme eğmiş, usul usul ağlarken o anda yok olmayı istedim. Sonra öğretmenime çok kızdığımı hatırlıyorum.

Neden bana yeni bir tane daha çizdirmemiş de kopya çekmekle suçlamıştı. Bu, haksızlık değil miydi?

Çocuk yaşlarımda başımdan geçen bu olaydan sonra çok sevdiğim halde yıllarca resim çizememiştim. Bu tek olayla aynı

anda değersizlik, kendine acıma, çaresizlik, suçlanma, utanma, güvensizlik ve kızgınlık duygularının tamamını art arda yaşamıştım. Muhtemelen bilinçaltımın en büyük kara kutularından biriydi. Bu nedenle ilk olarak, bu anımın bende yarattığı negatif duygular üzerinde çalıştım.

Sakin ve sessiz olmasına özen gösterdiğim bir ortamda gözlerimi kapayıp, tüm vücudumu gevşettikten sonra 3-5 kez derin diyafram nefesi alıp verdim ve zihnimin içinde bir TV ekranı açtım. İlkönce bu sahneye soluk siyah beyaz bir fotoğrafa bakar gibi dışarıdan baktım ve sonra sahnenin içine girip yukarıda anlattığım şekilde yeniden yaşamaya başladım.

Sınıftayım. Sınıf kalabalık ve havasız. Çocukların üzerindeki kıyafetler de silik ve renksiz sanki. Sonra kapı açılıyor ve resim öğretmenim sınıfa giriyor. Gözünde onu daha da korkutucu yapan gözlükleri var. Resim defterimi çıkarıp verdiği ödev sayfasını açıyorum. Öğretmenimizin sürdüğü parfüm kokusu çok ağır. Yanıma geliyor ve defterimdeki resme bakıyor.

"Bu resmi sen mi yaptın?" diyor. Sesinde inanmazlık ve hafif de öfke var.

Korkarak "Evet öğretmenim" derken sesim çok cılız ve zavallı çıkıyor.

Öğretmen yanağıma elinin tersiyle bir tokat atıp "Bu resmi sen çizmiş olamazsın. Ya kopya çektin ya da annen, baban çizdi; neden yalan söylüyorsun!"

Dişlerimi ağlamamak için dudaklarıma batırıyorum. Gözlerimden yaşlar iniyor. İtiraz edeceğim; ama sesim çıkmıyor. Müthiş bir hayal kırıklığı, isyan, kızgınlık duygum, çaresizlik ve değersizlik duygusuna karışıp gidiyor.

Yeniden 11 yaşımda ve tamamen o duyguların içindeyim, öyle ki neredeyse yine ağlayacağım ve hatta ağlıyorum.

Sonra elimde sembolik bir silgi ile zihnimin içinde açtığım bu ekranı siliyorum ve temizlenmiş yeni ekranın sağ alt köşesinde küçük ve yeni bir ekran (1/4 oranında küçültülmüş) açı-

yorum. Bu pozitif ekran olsun

Bu ekranın içinde bütün duyularımı kullanarak biraz önceki olumsuz sahnenin tam aksini yani olmasını istediğim vizyonu canlandırıyorum. Mümkün olduğunca beş duyunuzu da kullanmanız bu sahnenin inanılırlığını artıracaktır. Yeni sahneyi zihninizde net olarak görün, koklayın, işitin ve hissedin.

Yine sınıftayım. Mis gibi bir hava var sınıfta ve pencereler açık. Kendimi çok mutlu hissediyorum. Çünkü öğretmenin istediği resmi çok güzel çizdim, o yüzden heyecanla onun sınıfa girmesini bekliyorum. Ellerimde tebeşir tozlarının beyazlığı var; çünkü biraz önce sınıfın tahtasına da çok güzel resimler çizdim.

Kapı açılıyor. Öğretmenim üzerinde ona çok yakışan kırmızı, beyaz, mavi tonlarının olduğu cıvıl cıvıl bir elbiseyle içeri giriyor. Mis gibi bir yasemin kokusu burnuma çarpıyor. Öğretmen gülümseyerek "Ödevlerinizi yaptınız mı çocuklar?" diyor. Gözlükleri yok ve bu haliyle gülümsediğinde çok güzel ve sempatik görünüyor.

Yanıma geliyor. Çizdiğim resme bakıyor ve ses tonunda beğeni dolu bir ifadeyle, "Bunu sen mi çizdin canım?" diyor. Gurur dolu bir sesle "Evet öğretmenim." diyorum.

Resim defterimi kaldırıp sınıfa gösteriyor ve onlara: "Bu arkadaşınıza iyi bakın, o gelecekte büyük bir ressam olacak." diyor ve sınıftakilerden beni alkışlamalarını istiyor.

Alkış seslerini çok net duyuyorum. Arkadaşlarıma bakıyor ve gözlerinde büyük bir takdir ve hayranlık görüyorum. Kendimi çok özel ve değerli hissediyorum. Gururlu ve mutluyum.

Öğretmenim o resmin olduğu sayfayı çıkarmamı istiyor. Okulun panosuna asacak ve tüm okul öğrencilerinin görmesini sağlayacak. Sayfayı çıkarıyor ve ona veriyorum.

Tüm bu duyguların doruğunda birkaç dakika gezindikten sonra yine elimde sembolik bir silgi ile ekranı siliyor ve ilk açtığım siyah beyaz kareye giriyorum yeniden.

Öğretmenin bana tokat atıp ağlattığı kare.

Fakat artık değişik bir şey var. Biraz önceki sahneyi o kadar net ve canlı yaşamışım ki istesem de kendimi biraz önceki olumsuz ruh durumunda hissedemiyorum.

Öğretmenimin sevecen ve şefkâtli halini öylesine benimsemişim ki o sahnedeki beni inciten davranışı, biraz önceki kadar canımı acıtamıyor. Yine de kendimi zorlayarak o sahneyi zihnimde yeniden yaşıyor ve eski duygularımı yakalamaya çalışıyorum. Zorla da olsa sahneyi baştan sona yeniden yaşıyorum.

Sonra bir silgiyle bu ekranı zihnimde yeniden silip biraz önce sağ alt köşede açtığım pozitif ekranı yarı yarıya büyütüyor (2/4 oranında) ve ekranın yarısını kaplamış olan bu sahnenin tekrar içine girip yaşamaya başlıyorum.

Yeniden sınıftayım ve öğretmenim içeri tekrar giriyor. Biraz önce canlandırdığım sahneye daha fazla duygu, heyecan, detay katarak (beş duyumu da kullanarak) yeniden yaşıyorum. Bu defa kokular, renkler, sesler daha da belirginleşiyor. Daha büyük, daha renkli ve yüksek sesli… Bu sahneye birkaç küçük detay daha ekliyorum. Bu defa resmimi okulun panosunda görüyorum mesela.

Herkes hayran hayran seyrediyor ve hatta bir resim yarışmasına katılmamı teklif ediyorlar. Okulun bahçesinde herkes beni işaret ediyor. "İşte o resmi yapan kız" diyorlar.

İnanılmaz heyecanlı, gururlu ve mutluyum. Öğretmenim okulda en sevdiğim öğretmen oluyor ve beni her konuda destekliyor, cesaretlendiriyor, kendime daha çok güvenmemi sağlıyor. Unutmayın, bu sahneleri ne kadar canlı ve gerçekten yaşamış gibi görür ve hissederseniz bilinçaltınız o kadar etkilenir.

Ben yine bu sahnenin tatlı coşkusuna kendimi kaptırmışken aniden ekran bir silgi ile siliniyor, kendimi tekrar eski olumsuz sahnede görüyorum.

Garip ama artık negatif bir duygu yok. Ne kadar çabalasam da biraz önceki o yoğun pozitif duygulardan sonra, bu ilk aç-

tığım karede kendimi kötü hissedemiyorum. Sanki bir başkası yaşamış gibi art arda sıralanıyor sahneler. Tokadı yediğim sahnede bile hissettiğim bir duygu yok. Yaşadıklarım orada duruyor hâlâ; ama etkisiz resim kareleri gibi. Bende yarattığı duygu kalmamış.

Yeniden bir silgi ile son kez silip zihnimdeki pozitif ekrana geçiyorum. Yeni vizyonum artık tüm ekranı kaplıyor. Bir kez daha bu sahneyi baştan sona yeniden yaşıyorum. Öğretmenimin ve arkadaşlarımın alkışı, hayran bakışları, takdiri ve gururu yeniden yaşıyorum. Sonlara doğru tüm yaratıcılığımı kullanarak iyice zenginleştiriyorum. Bu defa bir resim yarışmasında elimde ödülümle görüyorum kendimi. Ödül törenindeki alkışları duyuyorum. Anne, baba ve öğretmenimin gurur dolu bakışlarını görüyorum.

Kucaklaşmalarımızı hissediyorum. Mutluluktan dökülen gözyaşlarımın yanağımı ıslattığını duyumsuyorum. O kadar mutluyum ki duyduğum gurur ve özgüven sanki elle tutulurcasına yoğunlaşıp tüm çevremi ve bedenimi kaplıyor.

Son kez öğretmenimin gülen yüzüne bakıyor ve ona şunları söylüyorum;

"Bana yaptığın her şey için seni affediyorum. Artık hayatıma neden girdiğini biliyor ve hayatımın bu sürecini paylaştığın ve öğrettiklerin için sana teşekkür ediyorum. Artık ikimiz de özgürüz."

Onun gülümseyerek el salladığını ve uzaklaştığını görüyorum.

Eğer hakkı verilerek yapılırsa, bilinçaltı yeni koyduğunuz her sahneyi gerçek olarak kabul ediyor ve eskiyi siliyor. Eski anınız, zihninizde sizde hiçbir duygu uyandırmayan boş bir resim gibi kalıyor. Kopuk ve uzak… O kötü anıyı elbette unutmuyorsunuz. Sadece sizde iz bırakan duygusunu siliyorsunuz.

Sakin bir ortamda, rahatsız edilmeyeceğinizden emin olarak her defasında tek bir kişi ve olayla çalışın. Eğer zihninizde dahi

olsa affedemediğiniz kişiler olursa ısrar etmeyin. Sonradan hazır olduğunuz başka bir zaman dönmek üzere bir tarafa bırakın. Unutmayın, affetmeyi başardığınız insanları mutlaka sevmek zorunda değilsiniz. Nötr bir hale gelmeniz bile önemli bir başarıdır. O insan artık hayatınızda değilse, çalışmanızın sonunda onu el sallayarak uğurlayıp gönderdiğinizi imgeleyin; ama hâlâ hayatınızda olan ve uzak kalamadığınız biri ise son sahnede onun gözden kaybolduğunu imgelemenize gerek yok.

Altını ısrarla çizmek istediğim şudur; bu çalışmayı başkaları için değil, kendiniz için yapıyorsunuz. Ödev gibi görmekten ziyade, yürekten inanarak yapmanız önemlidir. Dikkat ederseniz tamamıyla duygularınızı hedef alan bir çalışma olduğu için yüzeysel olarak ezbere yapılanı etkili olmaz. Hissederek yapılması önemlidir; o yüzden hazır ve istekli olmadıkça uygulamamanızı öneririm. Ağlayarak çözülme yaşayan danışanlarım çok güzel sonuçlar almışlardır.

Her bir uygulamanızda sırtınızdaki küfeden bir taş daha attığınızı ve hafiflediğinizi hissedeceksiniz. Bazı insanlar hayatlarındaki herkesi affettiklerini söylerler ancak bu bir evin odasını gelişigüzel süpürmeye benzer. Oysa koltuk ve sehpaların altı hâlâ doludur. Topluca affedemeyiz; çünkü her insanın bize attığı negatif duygu farklıdır. Bir tanesi bize başarısızlık duygumuzu atarken, bir diğeri değersizlik duygumuzu atmıştır. Affetmekte zorlandığımız insanlar genellikle bu olumsuz anılarımızın içinde yer aldıklarından bu çalışmayla onları da affetmek oldukça etkili sonuçlar verir.

Bağışlama, yaşam enerjisinin içimizden akmasına izin vermektir. Bağışlamadığımız her şey bu enerjinin döngüsünde tıkanıklık yaratarak yaşam enerjimizin kısıtlanmasına, acı ve hastalıkların ortaya çıkmasına neden olur. Başkalarını affetmek, derin bir düzeyde aslında kendimizi affetmektir. Başkalarını affettikçe, bir parçamızla daha barışmış olduğumuz için kendimizi hafiflemiş hissederiz. İşte tam bu nedenle affetmek

önemlidir. Eğer kin, intikam gibi duygularımızdan kurtulamazsak bunun faturası yine bize çıkar. Bu duygu titreşim alanımıza yayılıp benzer durumları yaşatacak olayları çekmeye devam edeceği için affedemediğimiz her insan aslında bize hükmetmeye devam eder. O yüzden ben danışanlarıma; onlar için değil, kendiniz için affedin diyorum.

Aynı çalışmayı bir kâğıda daha sonra değersizlik, para, sağlık ve tüm korkularınızla ilgili başlıklar atarak yapabilirsiniz.

İlk aklınıza gelen, sizi en çok etkileyen ve iz bırakanlardır. O anılardan başlayabilirsiniz.

İMGELEME NASIL YAPILIR?

İyi bir imgeleme ustası olmak için hayal gücümüzü iyi çalıştırmayı ve bir noktaya konsantre olmayı öğrenmemiz gerekir. Günde 10 dakika sakin, sessiz bir mekânda tek bir nesneye (mum ya da bir çiçek) odaklanıp bunu bir hafta süreyle yaparsanız, kısa zamanda konsantrasyon yeteneğinizin çok arttığını fark edeceksiniz.

Hayal gücü kendiliğinden yüksek olanlar da vardır; ama genelde insanlara çocukluklarından bu yana hayal kurmanın boş ve anlamsız olduğu ve insanı gerçek hayattan kopardığı söylendiğinden aslında bu yetenekleri olmasına rağmen kullanmadığı için körelten insanlar da çoktur.

İmgelemenin en önemli püf noktası onu gerçekten yaşıyormuş gibi hissedebilmenizdir. Bunu için mümkün olduğunca beş duyumuzu kullanırız.

İlk imgeleme çalışmasına basit bir uygulama ile başlayabilirsiniz. Örnek olarak bir limonu imgeleyebilirsiniz. Sapsarı sulu bir limon imgeleyin. Sonra onu kokladığınızı ve bir bıçakla kestiğinizi, kokusunun keskinleştiğini, suyunun yüzü-

nüze sıçradığını, dilinizle tattığınızı ve yüzünüzün ekşidiğini imgeleyin.

Daha sonra bir ev imgeleyebilirsiniz. O evin içinde yaşadığınızı imgeleyin. Evin kokusunu, pencereden içeri hafifçe giren rüzgârı, çalan müziği, mutfaktan yükselen kahve kokusunu, yumuşacık koltuklarda oturup yatağınızda yatmanın verdiği hissi duyun. Gerçekten o evin içindeymiş gibi hissetmeniz gerekir.

Unutmayalım ki bilinçaltımız gerçekle hayal ettiğimiz arasındaki farkı bilmez. İşte bu nedenle imgelediğimiz şeyi gerçek olarak kabul eder ve onun tepkisini verir. İşte limonu imgelerken ağzınız bu nedenle sulanır. Bir korku filmi izlediğimizde kalp atışlarımızın hızlanması da aynı nedenledir. Bilinçaltımız film izlediğimizin farkında değildir. Orada olanı biz yaşıyormuşuz gibi tepki verir.

Bu nedenle imgeleme yapmak bir anlamda bilinçaltınızı kandırmaktır. Bilim adamlarının bu konuya dair birçok deneyi vardır. Bu konuya dair Amerika'da bir deney yapılmıştır. Koşuculardan 100 metre koştuklarını imgelemelerini istediklerinde, onların gerçekten de 100 metre koşmuş gibi terledikleri ve kalp atışlarının hızlandığı görülmüştür.

NLP'nin tüm temeli de aynı nedenle imgeleme üstüne kuruludur. Tüm tekniklerde; imgeleyin, görün, koklayın, duyun, dokunun derler. Satıcılara verilen eğitimde; bir satışa girmeden ya da işi bağlamadan önce sanki satışı yapmış, işi bitirmiş gibi el sıkıştığını ve gülümsediğini imgeletirler. O anda duyulan zafer duygusunu tam anlamıyla hissettirirler. Yani satıcı, daha satışa gitmeden bu işi zihninde başarıyla tamamladığını imgeler. Aynı şekilde spor koçları da profesyonel sporcuları böyle eğitir. Yarışı ya da maçı kazandıklarını, kupa ellerinde havaya kaldırdıklarını imgeletirler; çünkü işin sırrı tam da buradadır. Bilinçaltına yoğun olarak bu imgeyi gönderen sporcunun işi artık daha kolaydır. Bilinçaltı o noktada devreye girerek görevini yapacak ve o görüntüyü yaratacaktır.

Unutmayalım ki hayatımızın % 90'ı bilinçaltımız tarafından yönetilir. Dilimiz istediği şeyi söylesin, biz herhangi bir konuda istediklerimizi ya da istemediklerimizi deklare edelim, bu fazla önemli değildir. Israrla evini satmak istediğini söyleyen bir insan, eğer bilinçaltında bunu istemiyorsa o evin satılması mümkün değildir. Çeşitli nedenlerle belki manevi bağlılığı, belki satılırsa bir daha alamama korkusu gibi o satışa bağladığı birçok şey vardır. Çoğu zaman kişinin kendisi bile farkında olmaz bunun.

Eşinden, sevgilisinden ayrılmak istediğini söyleyen bir insan, bilinçaltında bunu istemiyorsa bu da gerçekleşmeyecektir. Tekrarlamak gerekirse imgelemenin ilk temel noktası, istediğiniz şeyi şimdiden olmuş gibi yaşamanız ve hissetmenizdir. İkinci önemli nokta da bu imgelemeyi yapma yeri ve zamanıdır. Sessiz ve sakin bir yer olması önemlidir. Mümkünse dış etkenlerin sizi fazla rahatsız etmeyeceği bir mekân olmalı. Dışarıdan geçen araba ya da satıcı sesleri konsantrasyonunuzu bozmamalıdır.

Aslında bunu yapmanız için en güzel zaman dilimi, gece yatmadan önceki zamandır.

Teta frekansı, beynin yaydığı dört frekanstan biridir. Bu frekans uykuya geçiş esnasında devreye girer. Düşüncelerimizin ağırlaştığı ve neredeyse kaybolmaya yüz tuttuğu bu zaman diliminde bilincimiz otomatik olarak devre dışı kaldığından tüm imgelemelerimiz ya da verdiğimiz komutlar direk bilinçaltına gider ve istediklerimizi yaratmak üzere çalışmaya başlar. Onu istediğimiz gibi yeniden programlayabiliriz. Bu frekansta iken yayılan titreşim, evrenle denk haldedir. Bu yüzden bilinçaltımıza verdiğimiz komut ya da imgeleme daha hızlı sonuç verir. Teta frekansına bilinçli girerek bunu başarabiliriz.

GÜNLÜK UYGULAYACAĞINIZ KÜÇÜK RİTÜELLER

Koruma Kalkanı

Bu uygulamadan bahsetmiştik. Şimdi kısaca yeniden tekrarlayalım. Bu uygulama bizi çevremizdeki düşük titreşimli, negatif enerjilerden korur.

Her sabah kalktığımızda etrafımıza bir koruma kalkanı kuralım. Bu, bizim gün boyunca pozitif enerjimizi koruyup, negatif enerjilerden etkilenmemizi önleyecektir.

Biz bir enerjiyiz ve bu kalkanı da imgeleyerek yani sadece düşünce enerjimizle niyet ettiğimiz anda oluşturabiliriz.

Gözümüzü kapayıp "Şu andan itibaren artık güvenli alandayım ve her zaman enerji doluyum" dediğimiz anda bu kalkan oluşur. Bu niyetinizi her zaman şimdiki zamanda ve olumlu olarak oluşturun.

Niyetinizi belirtirken kendinizi beyaz bir cam, duman ya da ışıkla çevrili olarak imgeleyin. İsterseniz o çemberin içine sevdiklerinizi de koyabilir, hepinizin güvenli bir alanda korunduğunuzu da imgeleyebilirsiniz.

Bunu günlük ritüellerinizden biri haline getirirseniz zaman

içinde bu duygu size yerleşecek, nereye giderseniz gidin güvenli bir alanda olduğunuzu ve daima korunduğunuzu hissedersiniz.

Niyet

Sabahları güne niyetle başlamayı adet edinebiliriz.

Niyet, evrene verilmiş çok güçlü bir mesajdır. İstek ya da dileğinizin net ve kararlı mesajıdır.

Burada önemli olan yürekten ve inançla söylemenizdir. Bir olumlamayı defalarca söylerken buna çok inanmamız gerekmez. Orada amaç, değişimi sevmeyen bilinçaltına ısrarla ve defalarca aynı komutu vererek onu ikna etmektir. Oysa niyet ederken bilinç düzeyinde, evrene en net ve kararlı halimizle isteğimizi iletiriz. Bu yüzden olumlamalar gibi defalarca tekrarlamamıza da gerek yoktur. Niyetinizi pozitif bir halde, inançla ve kararlı olarak gün içinde bir kez söylemeniz bile yeterlidir.

Niyetinizin net ve anlaşılır olması önemlidir. Olumlamalarımızın kısa ve şimdiki zamanda olması önemliydi; ama niyet ederken farklı zaman dilimleri hedefleyerek daha uzun cümleler kurabiliriz.

Yine olumlamadan farkı, niyetimizi başkaları için de kullanabiliriz. Bir yakınımızın refahı ve şifası için niyet edebiliriz. Niyetimizin açık ve anlaşılır olması önemlidir.

Niyetlerimiz o güne dair de olabilir, genel de olabilir. Niyetimizin sonunda bunun gerçekleşeceğine inandığımız içindir ki teşekkür ederiz.

Örneğin; "Ben bugün bolluk ve bereket içinde yaşamaya niyet ettim. Niyetim gerçekleşmeye başladı bile. Teşekkür ederim."

"Ben sağlık ve şifa içinde olmaya niyet ettim. Niyetim gerçekleşmeye başladı bile. Teşekkür ederim."

"Ben bugün keyifli ve verimli bir gün yaşamaya niyet ettim."

"Ben bugün gideceğim yerlere rahat ve kolaylıkla gitmeye niyet ettim."

"Bugünkü toplantının güzel geçmesine niyet ettim." gibi…

Niyetinizi yüksek sesle söylemeniz de çok etkilidir. Niyet mesajlarımızı sözle ifade etmemizin bir amacı vardır. Ağzımızın söylediğini kulaklarımızın işitmesi önemli; çünkü sözlerimiz havaya karışır ve tekrar zihnimize döner. Bu süreçte mesajımız hem fiziksel bedenimize hem ruhumuza kaydolur. Yani niyetimiz en yüksek enerjisiyle ruhumuz ve bedenimiz arasında akar ve oradan tüm evrene yayılır.

Beş Saniyelik Mutluluk Çemberi

Sabah kalktığınızda gözlerinizi kapatarak baş ve işaret parmağınızı birleştirin ve kendinize şunu sorun: "Bugün ne olsaydı kendimi çok mutlu hissederdim?"

O gün eğer gerçekleşirse sizi mutlu edecek en az üç görüntüyü düşünün ve sonra onlar gerçekleştiğinde yaşayacağınız hislere odaklanın. Ne hissederdiniz? Bunu nasıl kutlar, kimlerle paylaşırdınız? Tüm bunları görün, dokunun, duyun, hissedin.

Bu basit çalışmayı hemen her gün yaptığınızda, bir gün bir tanesi, başka bir gün diğeri, derken sonunda bir mucize olduğunu ve o üç görüntünün de aynı gün gerçekleştiğini görürseniz hiç şaşırmayın.

Su İle Arınma

Her sabah içeceğimiz bir bardak suyu kodlayabiliriz. Suyun hafızası vardır. Su bütün evrenin ve insan bedeninin en önemli maddesi. Ona hangi düşüncemizin frekansını yüklersek o frekansa bürünüp moleküler yapısı değişir ve bedenimize onu yükler.

Sadece düşüncelerimizi yansıtarak suyun moleküler yapı-

sını değiştirebildiğimiz Japon bilim adamı Emoto tarafından çoktan kanıtlandı.

Suya elimizi uzatıp niyetimizi söylediğimizde örneğin; "Bu su vücudumdaki her bir organı tüm hücrelerine kadar şifalandırsın. Şifa olsun" cümlesini düşündüğünüz anda beyniniz belli bir dalga boyunda frekans yayar ve bu sözleri suya bakarak söylediğiniz için o frekansı suya yüklemiş olursunuz.

"Bu suyla bedenim tüm negatif enerjilerden ve korkulardan arınsın" dediğinizde ise bu komutu suya yüklemiş olursunuz.

"Bolluk ve bereket bana bu su gibi aksın" dediğinizde ise bolluk niyetiniz yüklenir.

Su, tüm negatif enerjileri çözen iletken bir maddedir. Niyetlerinizi yükleyerek içtiğiniz suyun frekansını değiştirir ve sonra o suyu içerek kendi frekansınızı yükseltir ve hızı artan titreşim alanınızla istediklerinizi hayatınıza daha kolay çekebilirsiniz. Bedeninize karışan su niyet ve dileklerinizi en yüksek hızda evrene yayacaktır. Hatırlarsanız büyüklerimiz sınava girecek çocuklara okunmuş su içirirler. Bu teknik aslında geleneksel olarak halk arasında kullanılmaktadır.

Şükretmek ve Teşekkür Etmek

Hayatımızdaki güzel şeyler için şükretmek, bizim titreşimimizi en hızlı artıran yollardan biridir. Çünkü bizi direk varlık enerjisine bağlar. Şükrettiğimiz anda odağımız sahip olduğumuz sağlığa, bolluğa, tüm varlığa çevrilir ve tüm bunlar titreşim frekansımızı yükselterek daha fazlasını çekmemizi sağlar.

Her gün sahip olduklarınız için şükretmeyi alışkanlık haline getirin.

5. Bölüm

AYDINLANMA ÇAĞI

DÜNYAYA DALGA DALGA YENİ ENERJİ İNİYOR

Yaklaşık otuz yıldır tüm spiritüel yayınların birçoğunu okuyan ve okuduklarını çevresiyle paylaşan biri olarak geriye dönüp baktığımda dünyanın nasıl değiştiğini net olarak görebiliyorum.

Bundan yirmi, yirmi beş yıl önce kitapçıya girdiğimde spiritüel ve kişisel gelişime dair kitap bulmakta zorlanırdım. Bugün ise bu konulara dair yazılmış o kadar çok kitap var ki yetişmekte zorlanıyorum. İnsanlığın bilinci eskisi gibi değil. İnsanlık hızlı bir değişim, dönüşümden geçiyor. Buna bağlı olarak yaşamlar, piyasalar, hükümetler değişiyor.

Hatırlarsanız; son 20 yılda devamlı arttığı gözlemlenen Schumann Rezonansı'nın dünyamızdaki tüm canlıları etkileyerek onların yaydıkları elektromanyetik dalgaların frekanslarını da yükselttiğini söylemiştik. Bu titreşimin 12 Hertz'e yükselmesi demek, insanların Alfa frekansından, Beta frekansına çıkartılması yani insanların uykulu halden uyanıp (uyanış) daha yüksek bilince getirilmesidir.

Bu kozmik enerji dalgaları, canlıların hücresel ve zihinsel

frekanslarını arttırarak daha yüksek bilgilere ulaşmasını, daha yüksek bilgileri idrak etmesini sağlamaktadır.

Başka bir deyişle; dünya başka bir manyetik alana, salınıma geçiyor ve bizler de bundan bilinç düzeyinde etkileniyoruz. Biz; sadece biyolojik varlıklar değiliz, beynimiz var ve onun da bir manyetik alanı var. Bu alan da yeni enerjiden etkileniyor. Bu fiziksel değişimlerle birlikte ruhsal değişimler de birbirleriyle orantılı olarak devam ediyor. Her bir büyük fiziksel değişimle birlikte insanlık, ruhsal değişim de yaşıyor.

21 Aralık 2012 tarihi bir dönüm noktasıydı. Dünya o günden itibaren foton kuşağı içine girdi ve bu nedenle insanların DNA'ları açılıp genişlemeye başladı. Bu yeni dönemde bilinçlerde sıçramalar olacak ve insanlar farklı bir bilince geçecek. Birçok insan korktuğu şeyi çektiğini fark edecek. Bu nedenle artık yaşadıkları birçok şeyin sorumluluğunu almaya başlayacak ve hayatla ilgili görüşleri tümden değişecek.

Gizli kalmış gerçekler ortaya çıkacak. Üstü kapatılan her şeyin ortaya çıkacağı yeni bir döneme giriyoruz. Bu yeni dönem için "Uyanış Çağı" da diyebiliriz. Kendi potansiyel ve yeteneklerinin farkında olmayanlar yavaş yavaş uyanacak, kendilerinin farkına varmaya başlayacaklar. Bazıları da eski enerjide yaşamaya devam edecek. Korktukları için güvenli bir şekilde yaşamlarını sürdürmek isteyenler de olacak. Eski enerji korkudur. Eski enerjiden kurtulamayanlar, kendilerini silkeleyecek olan olumsuz deneyimleri bir süre daha yaşayacaklar.

Dünyaya uzun zamandır karmaşık ve yoğun enerjiler iniyor ve bu enerjiler de insanları zorluyor, silkeliyor. Bunun nedeni eski enerjiden çıkış. Denizin dalgalanmadan durulmaması gibi eskiye ait her şey bitiyor. Frekansı biribirine uymayanlar ayrılıyor ya da bilinçlerini yükselterek, yeni bir zeminde daha sağlam ilişkilere geçişler yaşanıyor.

Şu anda Dünya'da ve Türkiye'de yaşanan olaylara baktığınızda, bunu eski ve yeni enerji arasındaki çarpışma olarak da

görebilirsiniz.

Eski enerji bir süre daha bizimle olacak ve aslında bilinç temizliği adına bizim problem dediğimiz olayları yaratmaya devam edecek ve bu temizlik sürecinde bizler var olmanın, yeni paradigmasının yollarını göreceğiz.

Yeni enerji, potansiyel olarak yeniçağ için anlam ifade eden yeni bir paradigmayı temsil edecek. Dünyanın en güçlü enerjisi sevgiyi temsil edecek. Bu dönemde; telepati, durugörü, duruişiti gibi yetenekler ortaya çıkacak. Sadece dâhilerin yapabildiği şeyleri insanların büyük çoğunluğu yapabilmeye başlayacak. İnsanlar doğaya daha yakın, daha sevgi ve barış odaklı olacak. Şiddet ve hastalıklar azalacak, sezgiler artacak. Buna yeni bir çağın miladı, "Aydınlanma Çağı" da diyebiliriz..

Kendi içlerine bakan, arınma yoluna giren, egonun dayattığı düşük bilince ait kin, korku, nefret, yalan, ikiyüzlülük, hırs vs. gibi duygulardan temizlenenler için cennet başlıyor. Zahmet ve acı bitiyor, hastalıklar bitiyor.

İnsanlar daha çok sanatla, edebiyatla, şarkılarla yani hep kendilerini geliştirecek konularla ilgili olacaklar.

İşte insanlığın ilk cenneti böyle başlayacak.

Ruhun kendi hikayesini anlattığı yer yürektir;
ama pek azımız biliriz o hikâyeyi.
O hep sessizliği bekler.
Bir gün gelir dilimiz susar, yüreğimiz konuşmaya başlar.
S. Ciritci

TANRI'YA GİDEN YOL KARMAŞIK DEĞİLDİR

Ruhumuz, bizimle hislerimiz aracılığıyla konuşur; bu nedenle ne hissediyorsak her zaman doğrudur. Bir konuda içimizdeki ses bizim için doğru olmayacağını söylüyorsa o sese güvenmemiz gerekir; çünkü o ses içimizden, özümüzden gelir. Fakat bu ses o kadar yumuşak ve fısıltı halindedir ki zihnimizin düşünce karmaşası içinde kaybolur gider. O yüzden onu duyabilmemiz için kendimize zaman ayırmamız, zihnimizi sakinleştirmemiz gerekir. Bazen o ses bizimle sezgilerimiz aracılığıyla konuşur ve bizi uyarır, bazen bizi zor olan yola yönlendirir; ama ona güvenirsek bizim en güzel yaşam dostumuz, kılavuzumuz olur.

Tüm cevaplar içimizdedir. Sessizlik içinde kendimize zaman ayırdığımızda aradığımız cevaplar bize bir şekilde gelecektir. Cevaplar hemen gelmese bile, umutsuzluğa kapılmadan büyük bir güvenle beklemeli ve bilmeliyiz ki zamanlama her zaman mükemmeldir.

Aradığımız cevabı bir gün yumuşacık, şefkâtli bir şekilde yüreğimizde hissederiz. Belki bir arkadaşımız, okuduğumuz

bir dergi, kitap vasıtasıyla gelir; ama mutlaka gelir. Zihnimiz işlerimizin yolunda olmadığını söylediğinde acıyı yüreğimizde hissederiz; ama bizim gerçek doğamız, duygu ve düşünce değildir. Biz "öz"üz, ışığız ve o ışık biz en karanlık düşünceler içindeyken bile içimizde parlar. Yaşama onun gözleriyle baktığımızda özümüz olmaya, ışık olmaya doğru yürürüz.

Tanrı'nın ışığı ve sevgisinde yürüyen ruhları dışlarındaki karanlık ezemez. Aksine o ışık, karanlığı aydınlığa çevirir, endişe ve korku içindeki diğer ruhları da aydınlatır. O ışık ki çevremizdeki tüm güzellikleri görmemizi ve takdir etmemizi sağlar. O ışık, Tanrı'nın içimizde hiç sönmeyen ışığıdır ve baktığımız her yerde O'nu görmemizi sağlar. Özümüz bu ışıktır ve sevgiyi hissettiğimiz her anda bu ışık parlar içimizden. En sevdiğinize baktığınızda, çocuğunuzu kucakladığınızda, güzel bir manzaraya huşu içinde baktığınızda, yeni doğmuş bir bebeğin elini tuttuğunuzda, kedinizi, köpeğinizi beslediğinizde, onları kucağınıza aldığınızda, ihtiyacı olan birine yardım ettiğinizde ya da edildiğini gördüğünüzde içinizden dolup taşan o duygudur. Bu ışığın parladığı yerde düşmanlıklar unutulur, kinler unutulur, affetme ve barış gelir. Bu ışık tüm yaraları, acıları, üzüntüleri şifalandırır; çünkü dünyadaki en büyük enerji bu ışıktır. Sevgidir.

Kendinizi kötü hissettiğiniz her an bu ışığı çağırın.

Çağırdığınız an ışık gelir ve yüreğinizi aydınlatır.

Aydınlanma çağı başladı.

Adı SEVGİ olan bu yolda artık binlerce ışık işçisi yürüyor. Onlar birbirlerini görmeden tanıyor, biliyor. Aynı dili konuşuyor hepsi. Gözlerinde aynı ışık parlıyor. Hepimizi birbirine bağlayan ağ nedeniyle ışık o kadar hızlı yayılıyor ki tek bir bakışla, sözle, kitapla yürekten yüreğe akıyor. Akışa giren her insan içinde bir yerlerde çoktan unuttuğu sevinci, coşkuyu hatırlıyor.

Kuantum dokunuşu diyorlar buna. Zamanı gelen yüreğinde sessiz bir çağrı ile, adını koyamadığı bir kıpırtı ile bu ışıklı yola

giriyor ve bir daha hiçbir şey eskisi gibi olmuyor. Bir zaman sonra ışık saçan bu yolun ta kendisi oluyor.

Tanrı'ya giden yol karmaşık değildir. Sevgiyi hissettiğimiz her anda Tanrı bizimledir. Kendimizdeki ve çevremizdeki güzellikleri takdir edip, kutsadığımızda bizimledir. Her insanın kendi rolüyle, mükemmel BÜTÜN'ün bir parçası olduğunu kabul ettiğimizde bizimledir. Var olan her şey ve herkes de O'nun ışığını gördüğümüzde bizimledir. Yürekten ettiğimiz her duada, attığımız kahkahada bizimledir. Bu anlar ruhumuza en yakın olduğumuz, ruhumuzun bizimle şakıdığı anlardır.

İşte bunun içindir ki her gülümsediğimizde, ruhumuz yüzümüzde görünür.

Sonunda oldu.
Dünyanın bir yerinde,
bir insan daha şu anda yeni bir bilince uyandı.
Hemen şimdi bir ışık gördü ve
bu ışığı izleyip kendi karanlığından
çıktığında hiç bilmediği bir boyuta girecek.
Sevinç denen, kendini sevmek denen bir boyuta.
Yarın yeni bir sabaha uyanacak.
Daha güçlü… Neşeli… Mutlu…
Sonunda oldu.